

# Förderung einer ausgewogenen, im Salz angepassten Ernährung im betrieblichen Umfeld

Präsentationen zur  
Durchführung einer  
Ernährungsschulung

# Impressum



In diesem Handbuch wird der Einfachheit halber meistens die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

## Herausgeber

Berner Fachhochschule (BFH),  
Fachbereich Gesundheit und  
Universität Bern, Institut für Sozial-  
und Präventivmedizin (ISPM)

## Autoren

Sandra Jent (BFH)  
und Julia Eisenblätter (BFH)

## Forschungsprojekt

Gesund + Gut: Na Klar!  
Massnahmen zur Senkung des  
Salzkonsums bei Schweizer  
Erwerbstätigen  
[www.nfp69.ch/de/projekte/  
wie-soll-sich-die-bevoelkerung-  
gesund-ernaehren/projekt-  
salzkonsum](http://www.nfp69.ch/de/projekte/wie-soll-sich-die-bevoelkerung-gesund-ernaehren/projekt-salzkonsum)

## Gestaltung

Nadia Studer und Laura Biel

## Finanzierung

Schweizerischer Nationalfonds,  
Nationales Forschungsprogramm  
NFP69 Gesunde Ernährung und  
nachhaltige Lebensmittelproduktion,  
Projekt Nr. 145149

Schweizerische Herzstiftung  
Gesundheitskompetenzpreis 2016  
der Allianz Gesundheitskompetenz

## Zitierweise

Jent S + Eisenblätter J  
Förderung einer ausgewogenen,  
im Salz angepassten Ernährung  
im betrieblichen Umfeld. Präsen-  
tationen zur Durchführung einer  
Ernährungsschulung. Bern: Berner  
Fachhochschule, Fachbereich Ge-  
sundheit. Universität Bern, Institut  
für Sozial- und Präventivmedizin, 1.  
Auflage 2017.

# Hilfsmittel

## Präsentationen

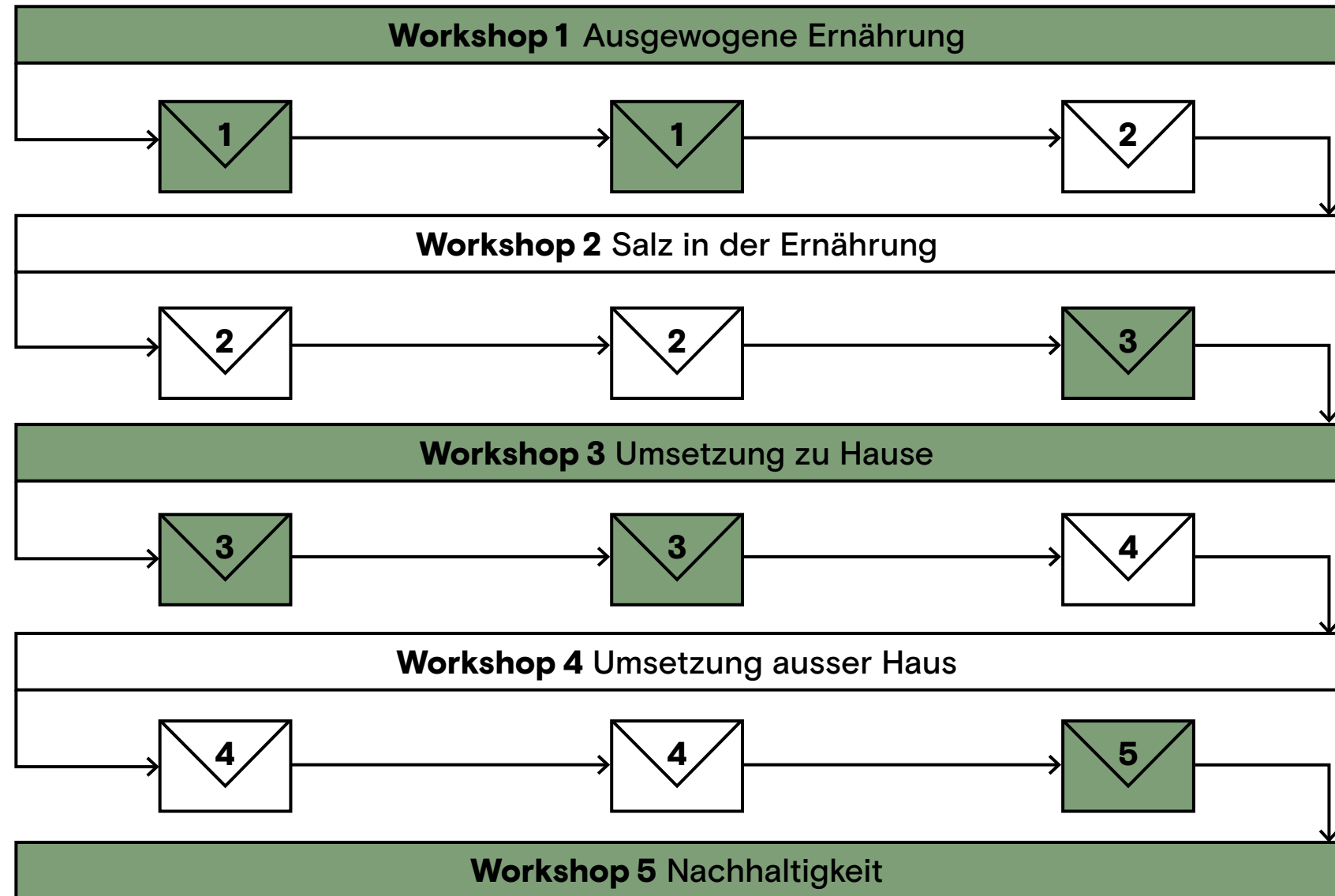
- + Präsentation 1 «Ausgewogene Ernährung»
- + Präsentation 2 «Salz in der Ernährung»
- + Präsentation 3 «Umsetzung zu Hause»
- + Präsentation 4 «Umsetzung ausser Haus»
- + Präsentation 5 «Nachhaltigkeit»

# Ausgewogene Ernährung 1

# Inhalt

- + Teilnehmende und Programm kennenlernen
- + Schweizer Lebensmittelpyramide<sup>©</sup>
  - + Ausgewogene Ernährung
  - + Salz in der ausgewogenen Ernährung
  - + Kaliumreiche Lebensmittel
- + Optimaler Teller<sup>©</sup>
- + Massnahmenplanung
- + Kurzevaluation Workshop

# Programm



# Organisatorisches

- + Vertraulichkeit
  - + Was hier besprochen wird, bleibt unter uns
- + Teilnahme
  - + Nehmen Sie möglichst an allen Workshops teil
  - + Falls es Ihnen nicht möglich ist teilzunehmen, bitten wir Sie, sich frühzeitig abzumelden
- + Terminorganisation

# Erfolgsfaktoren und Rollen

## Rolle Schulungsleitende

- + Inhalt
- + Ideen, praktische Aspekte aufzeigen

## Rolle Teilnehmende

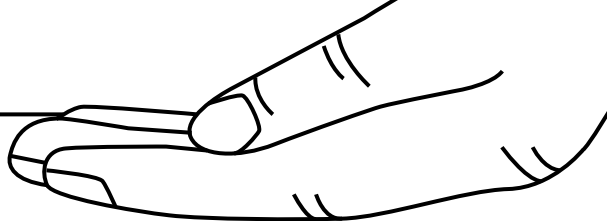
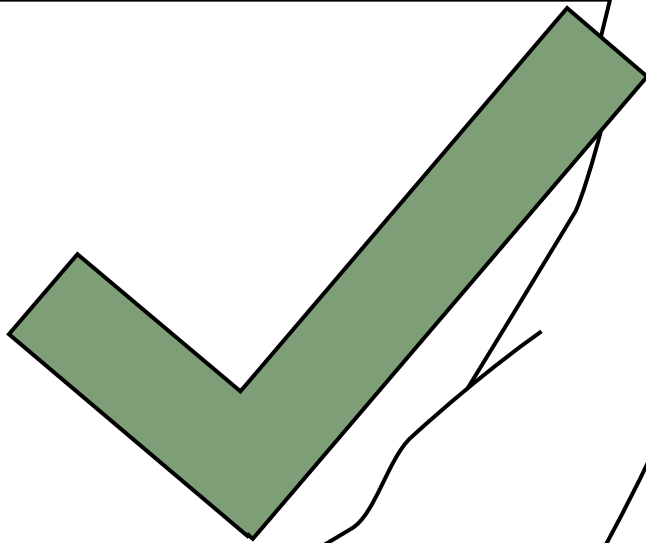
- + Für sich passende Aspekte und Ideen auswählen und umsetzen

Aktiv an Workshops teilnehmen

Von der Vertiefung zwischen den Workshops profitieren

Kleine massgeschneiderte Dinge im Alltag ändern

Aktiver Austausch untereinander, mit Kollegen und Kolleginnen und Familie im Alltag





# Kurze Vorstellungsrunde

- + Ihr Name?
- + Ihr Arbeitsbereich oder Ihre Funktion?
- + Ihre Motivation für die Teilnahme am Schulungsprogramm?

# Ausgewogene Ernährung

# Die Schweizer Lebensmittelpyramide<sup>©</sup>



# Die ausgewogene Ernährung und Herzgesundheit

- + Wichtig für den Blutdruck: Salzaufnahme, aber auch das Verhältnis der Salz- und Kaliumaufnahme
- + Kaliumreiche Lebensmittel haben in einer ausgewogenen Ernährung einen hohen Stellenwert (z.B. Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse)



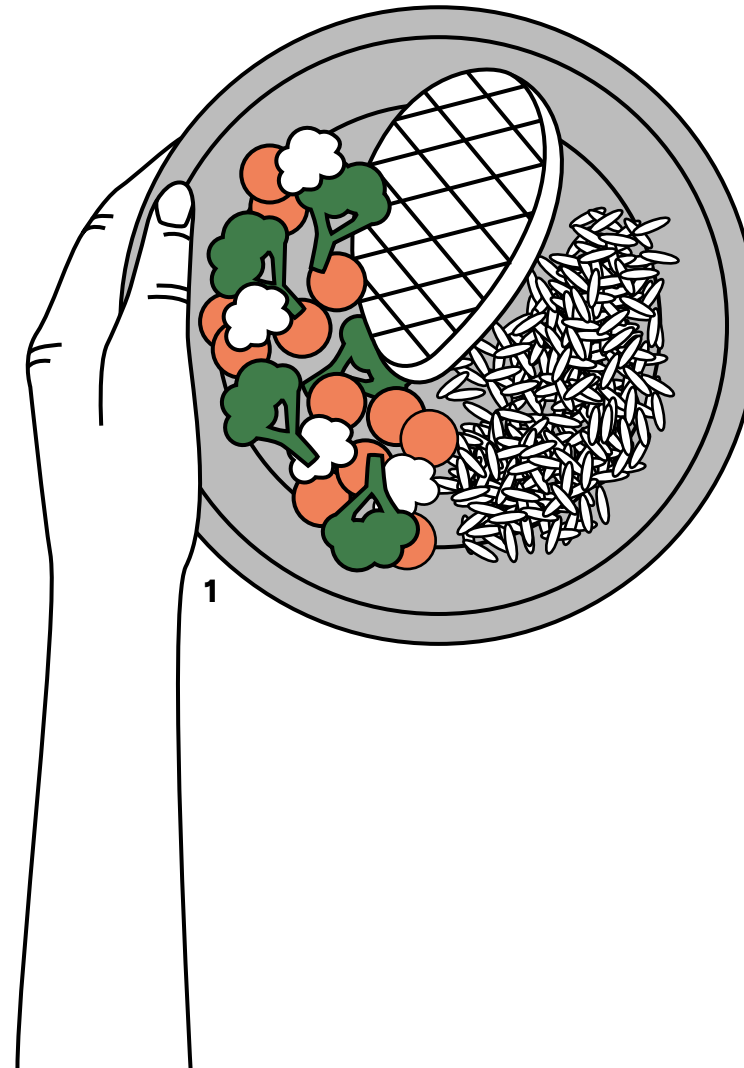
# Der optimale Teller<sup>©</sup>



# Der optimale Teller<sup>©</sup> – Übungsbeispiel

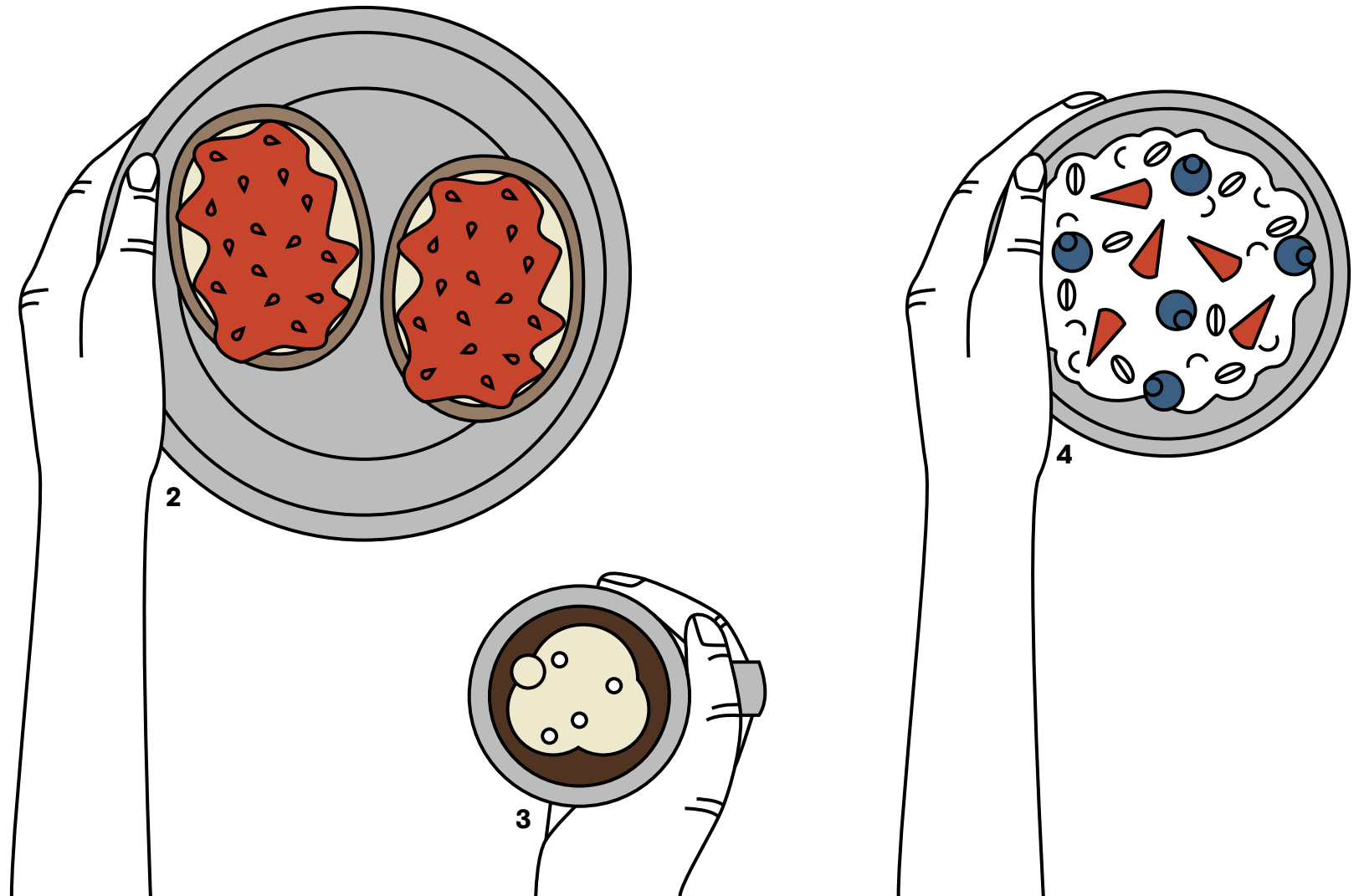
→ 1

Fleisch mit Reis und Gemüse



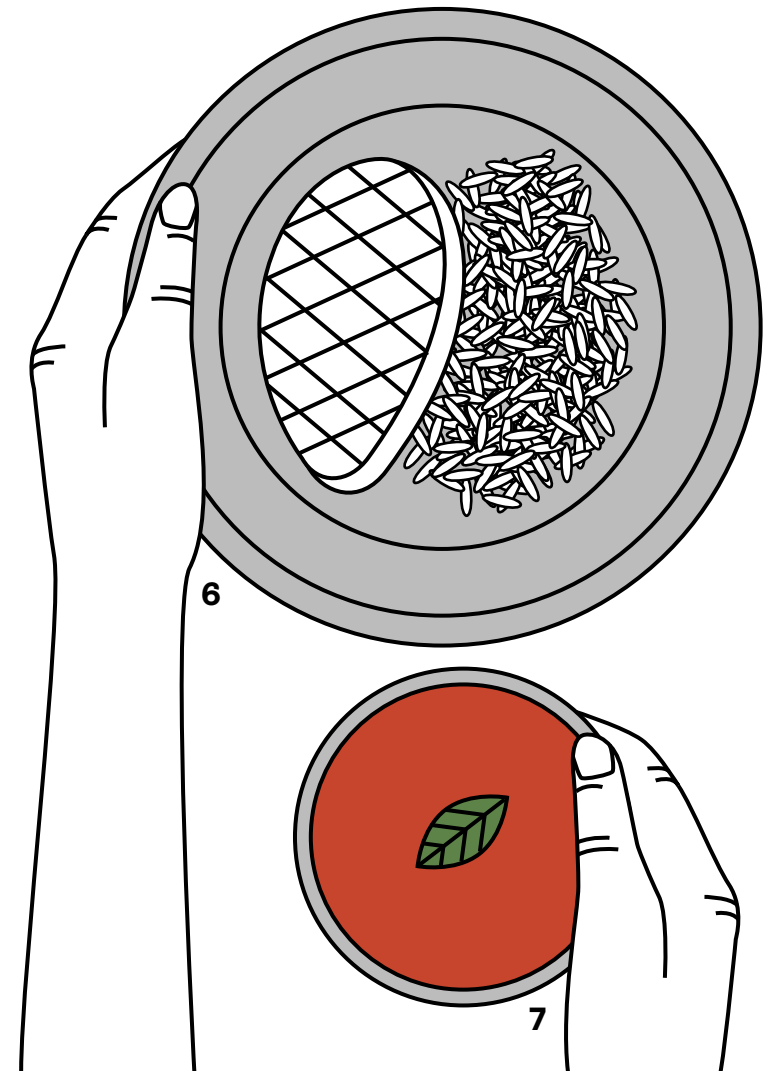
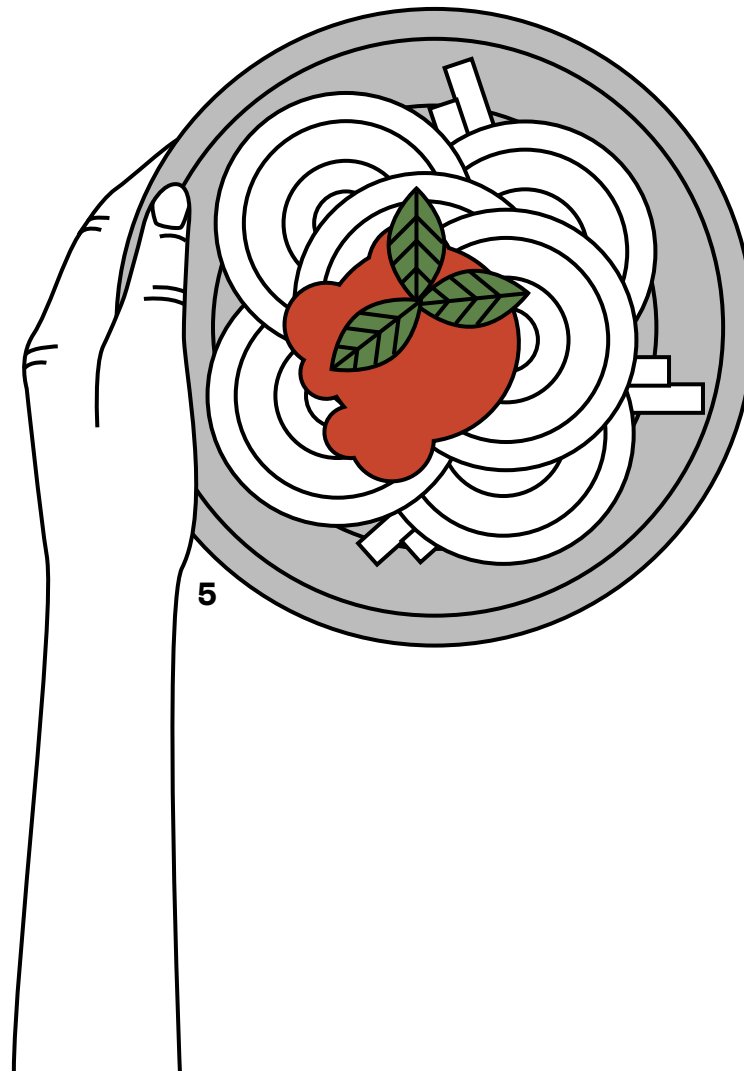
# Der optimale Teller<sup>©</sup> in der Praxis

- 2  
Butterbrot mit Konfitüre
- 3  
Tasse Kaffee
- 4  
Birchermüsli



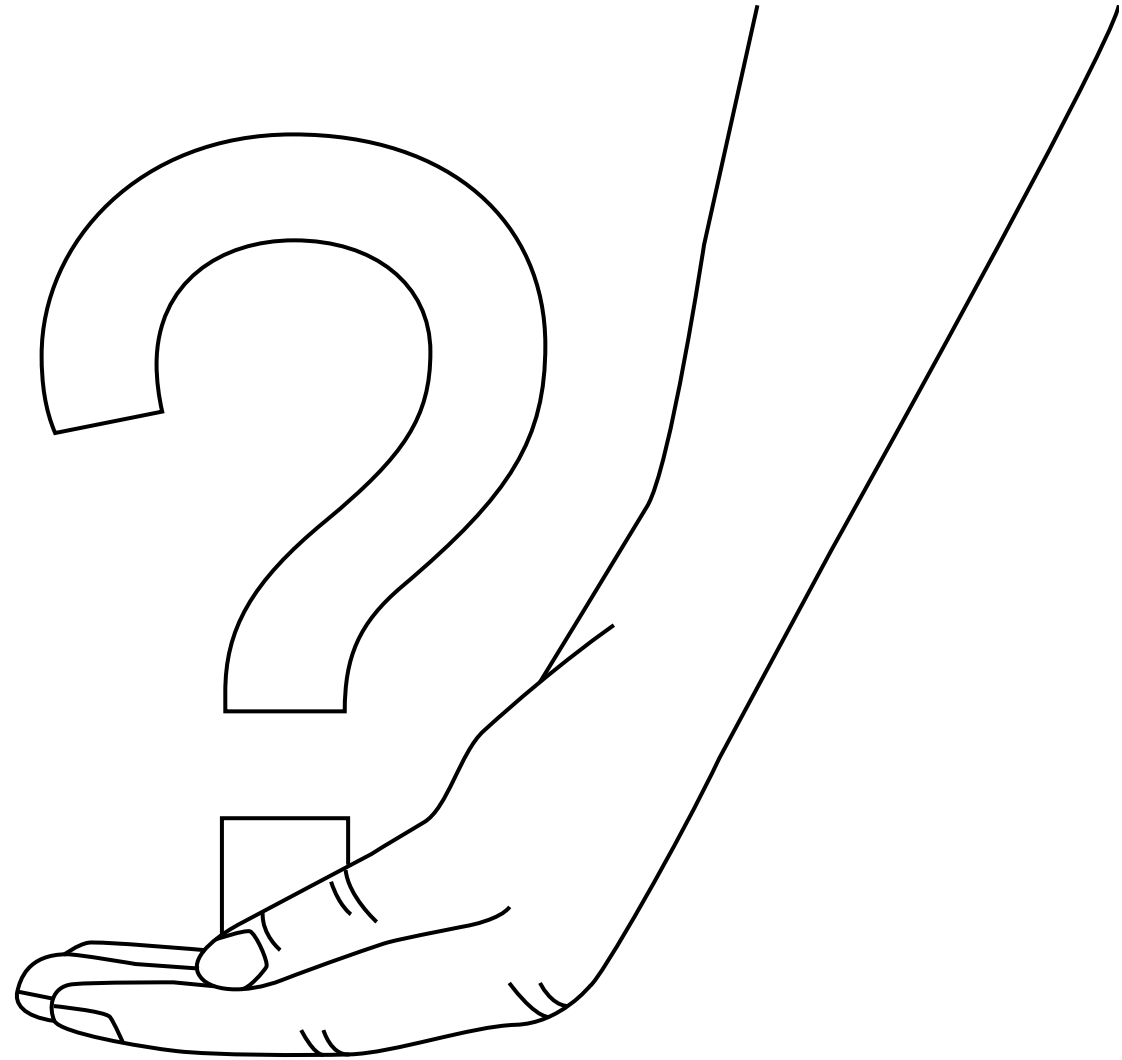
# Der optimale Teller<sup>®</sup> in der Praxis

- 5  
Spaghetti mit Tomatensauce
- 6  
Fleisch mit Reis
- 7  
Tomatensuppe





# Fragen



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



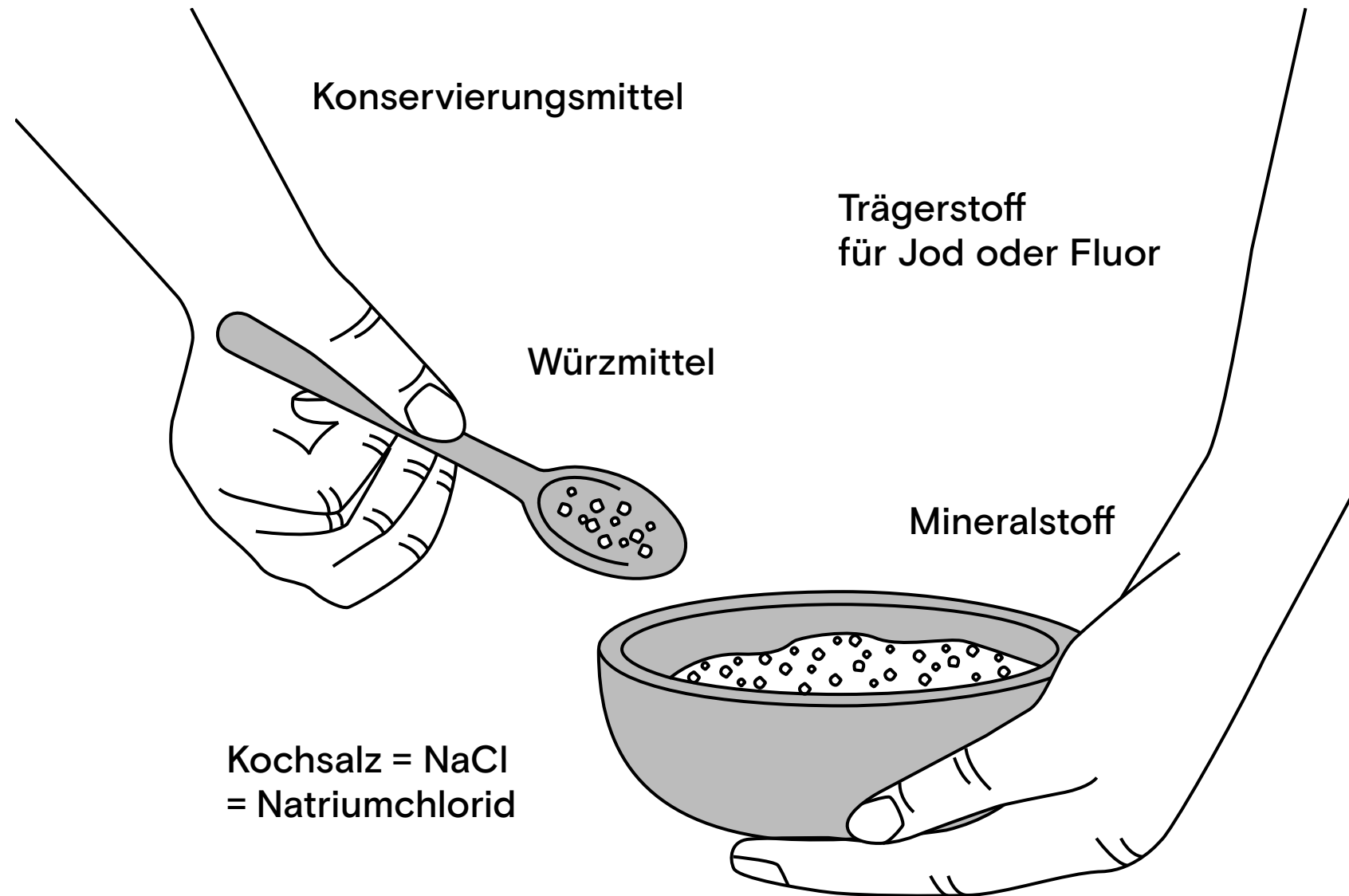
# Salz in der Ernährung

2

# Inhalt

- + Umsetzung der geplanten Massnahmen
- + Input zum Thema Salz in der Ernährung
  - + Salz und Gesundheit
  - + Salzquellen in der Ernährung
- + Salzgehalt eigener Lebensmittel
- + Massnahmen zur Salzreduktion
- + Kurzevaluation Workshop

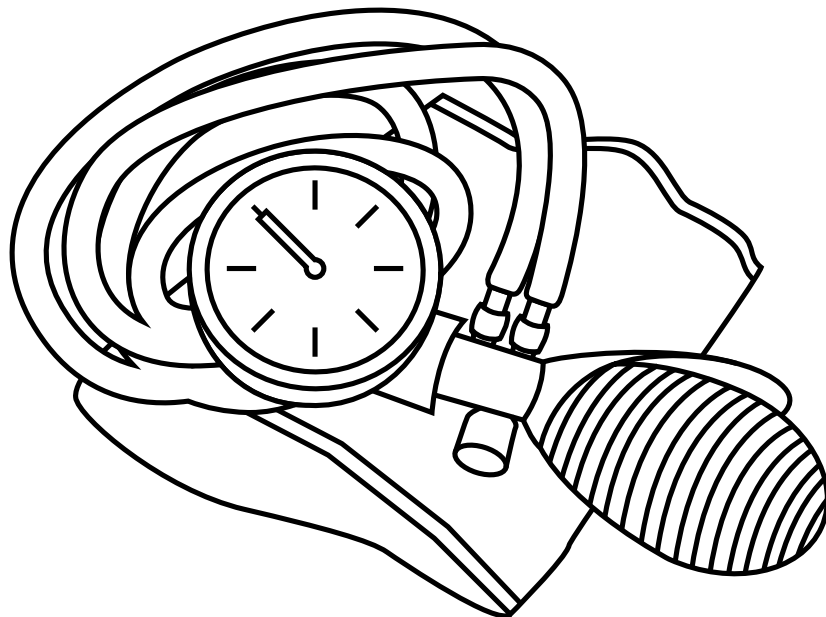
# Was ist Salz?



# Salz als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-erkrankungen

# Was bedeuten die Werte?

In mm HG	Systolischer oberer Wert		Diastolischer unterer Wert
Optimal	kleiner als 120	und	kleiner als 80
Normal	120 bis 129	und/oder	80-84
Hoch normal	130 bis 139	und/oder	85-89
Bluthochdruck	140 und höher	und/oder	90 und höher

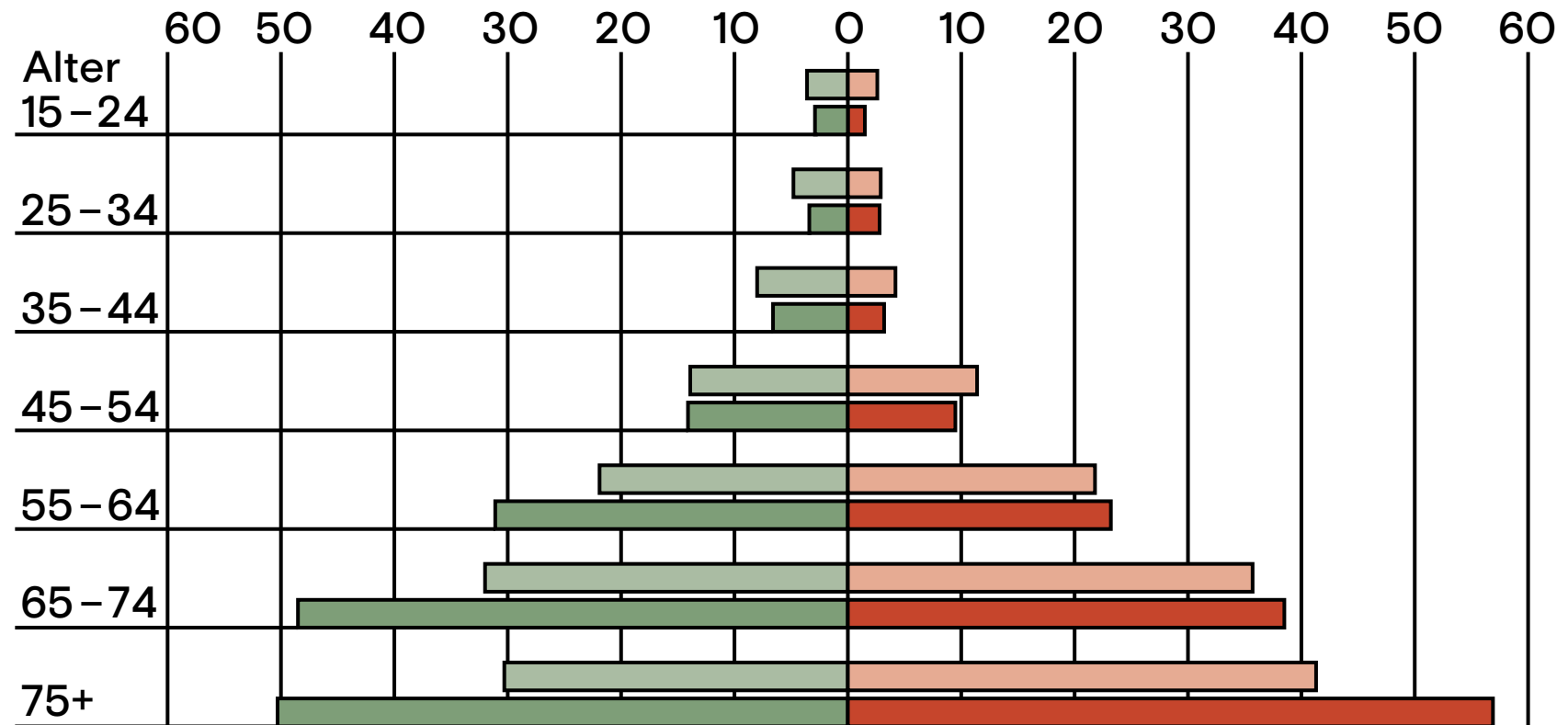




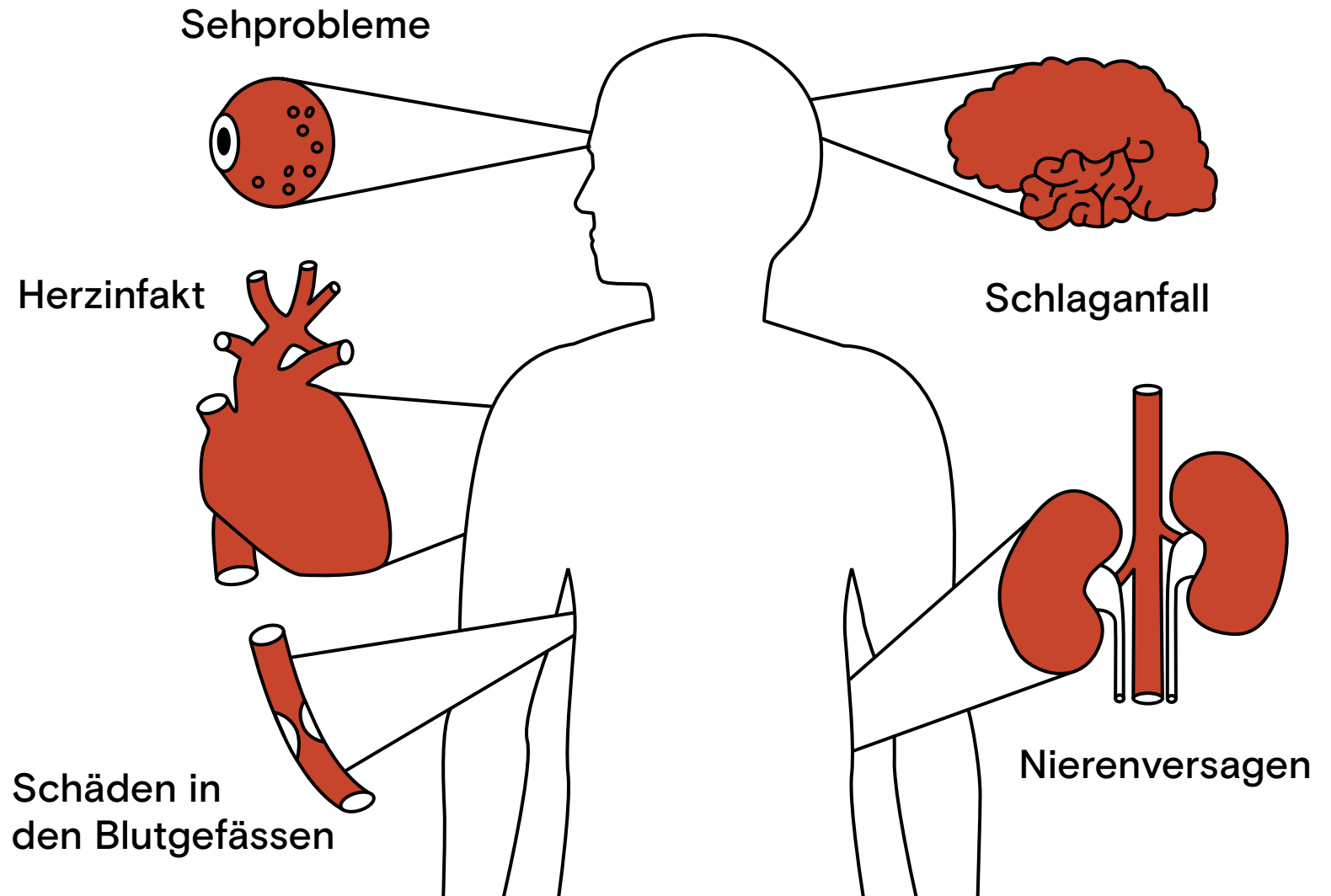
# Bluthochdruck in der Schweiz

→ Personen die angegeben haben, an einem erhöhten Blutdruck zu leiden oder in den sieben Tagen vor dem Interview blutdrucksenkende Medikamente eingenommen zu haben

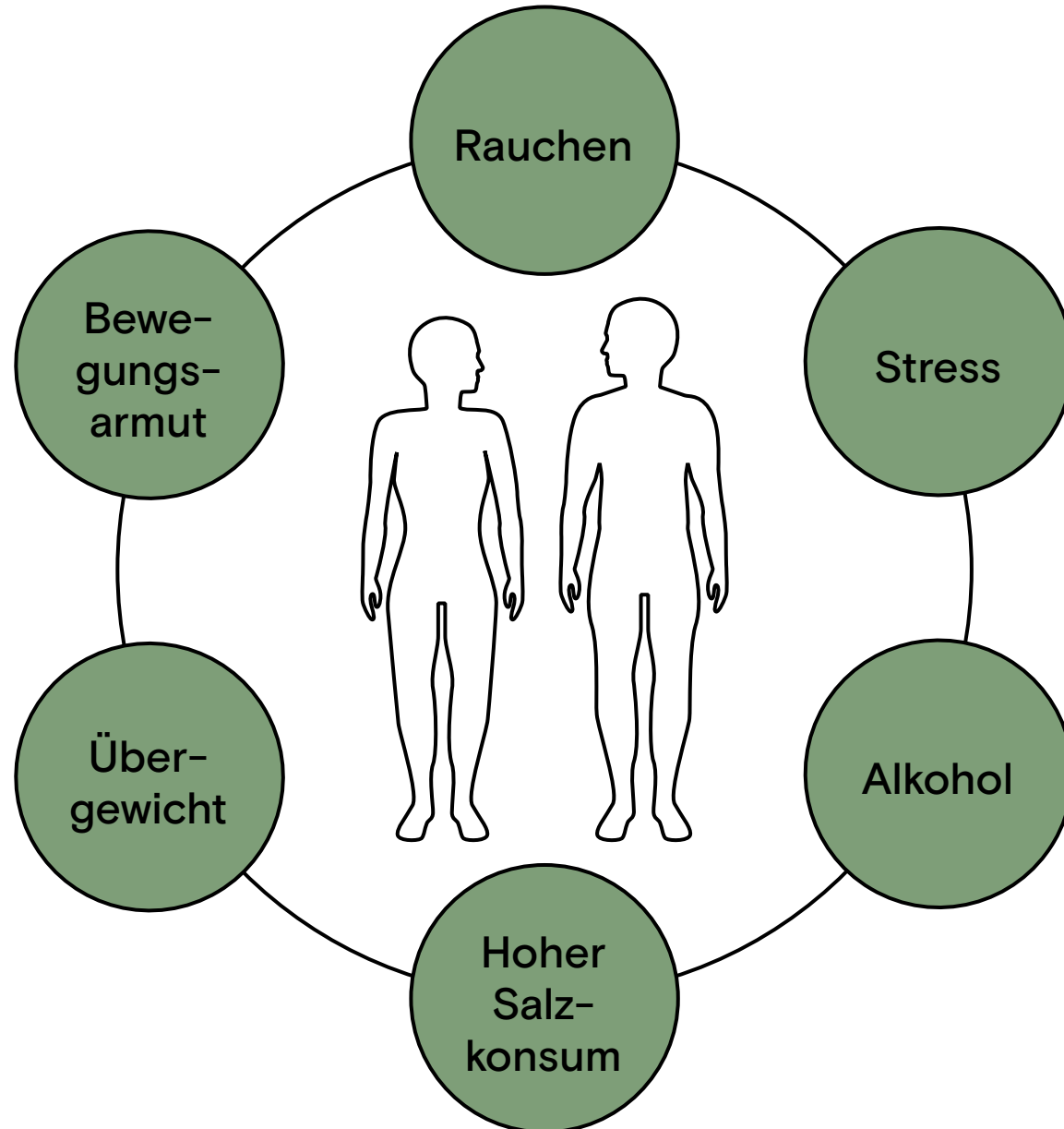
→ Frauen 1992  
→ Frauen 2012  
→ Männer 1992  
→ Männer 2012



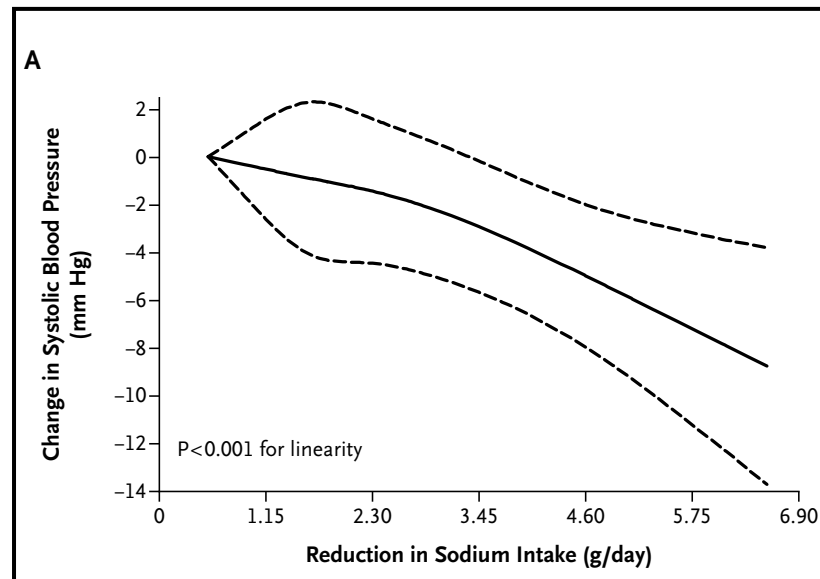
# Hauptkomplikationen von Hypertension



# Blutdruck beeinflussende Umweltfaktoren



# Effekte einer reduzierten Natrium- aufnahme auf den systolischen Blutdruck

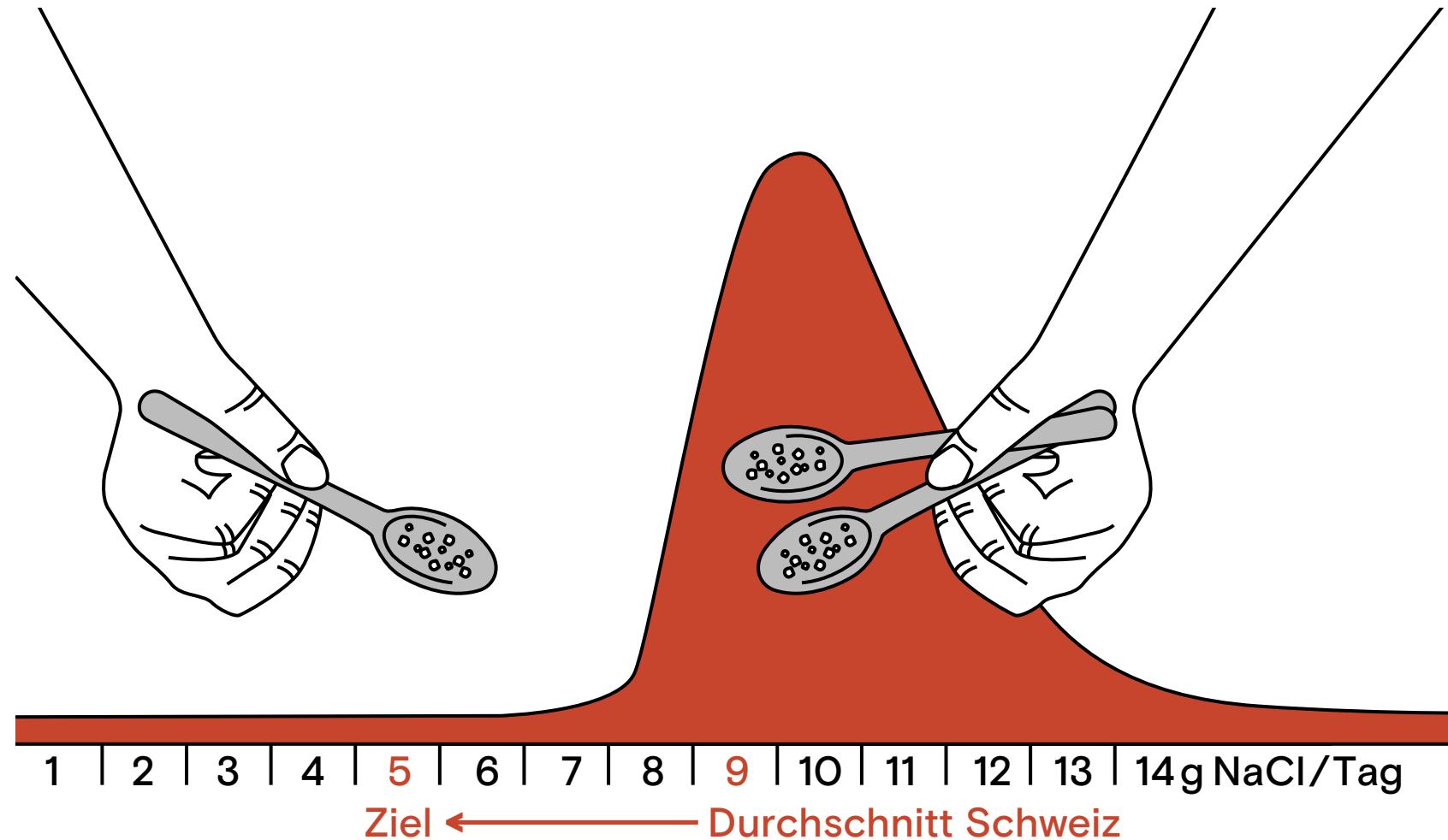


## Salzsensitivität

Nicht alle Personen reagieren gleich empfindlich auf Salz, aber die Empfindlichkeit nimmt mit dem Alter zu.

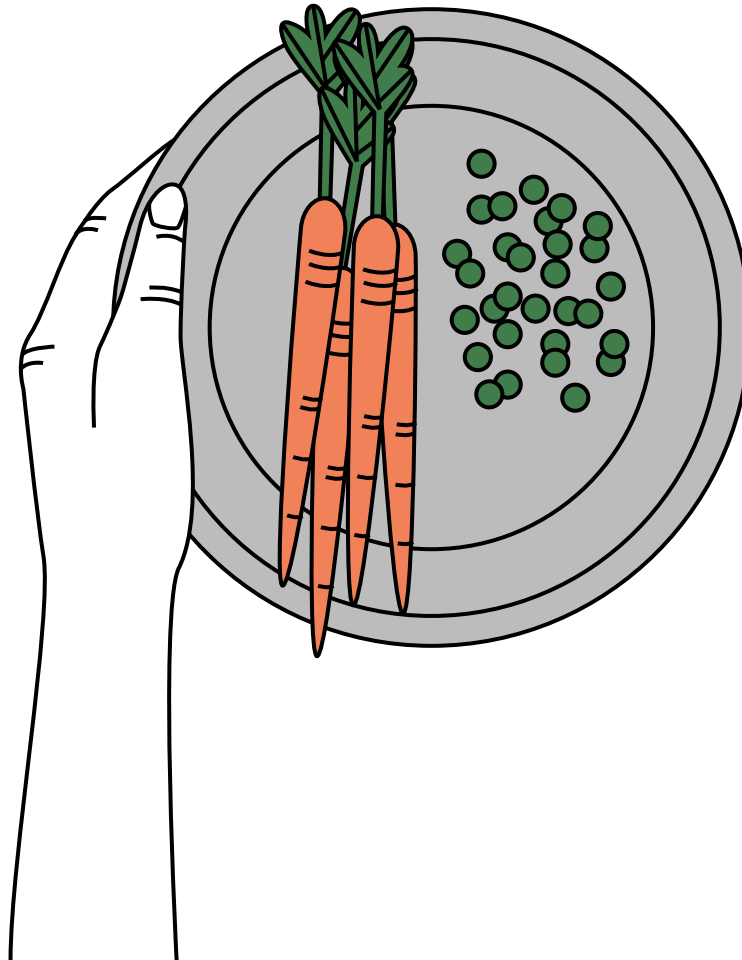
# Salzquellen in der Ernährung

# Was soll erreicht werden?

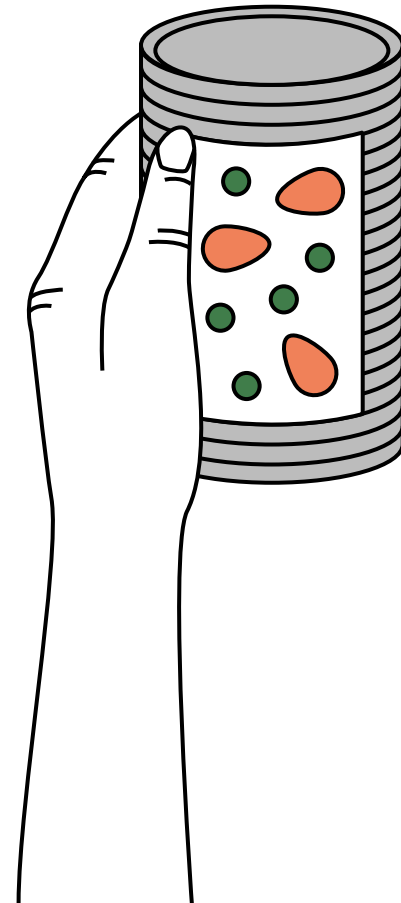


# Wie viel Salz ist drin?

100 g frische Erbsen und  
Karotten?

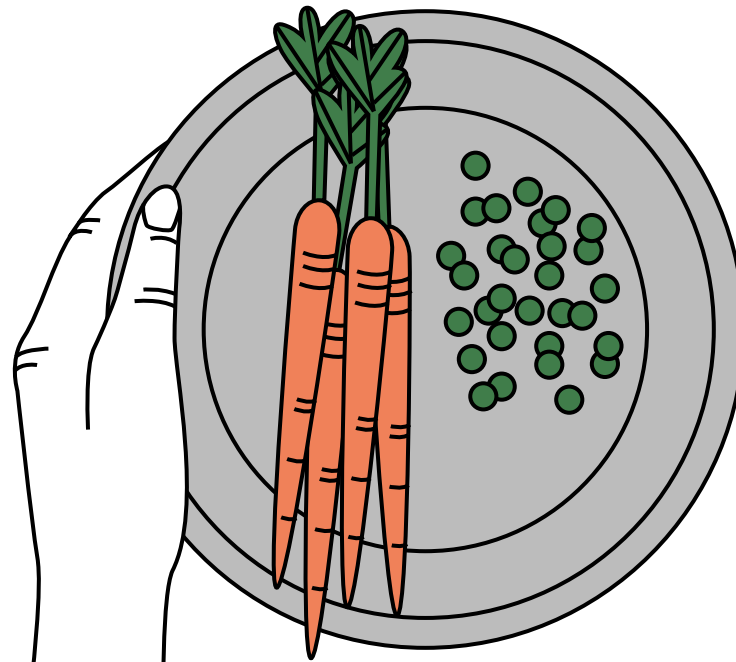


100 g Dosen Erbsen und  
Karotten?



# Wie viel Salz ist drin?

100 g frische Erbsen und  
Karotten?



**100 g < 0,1g Kochsalz**

100 g Dosen Erbsen und  
Karotten?

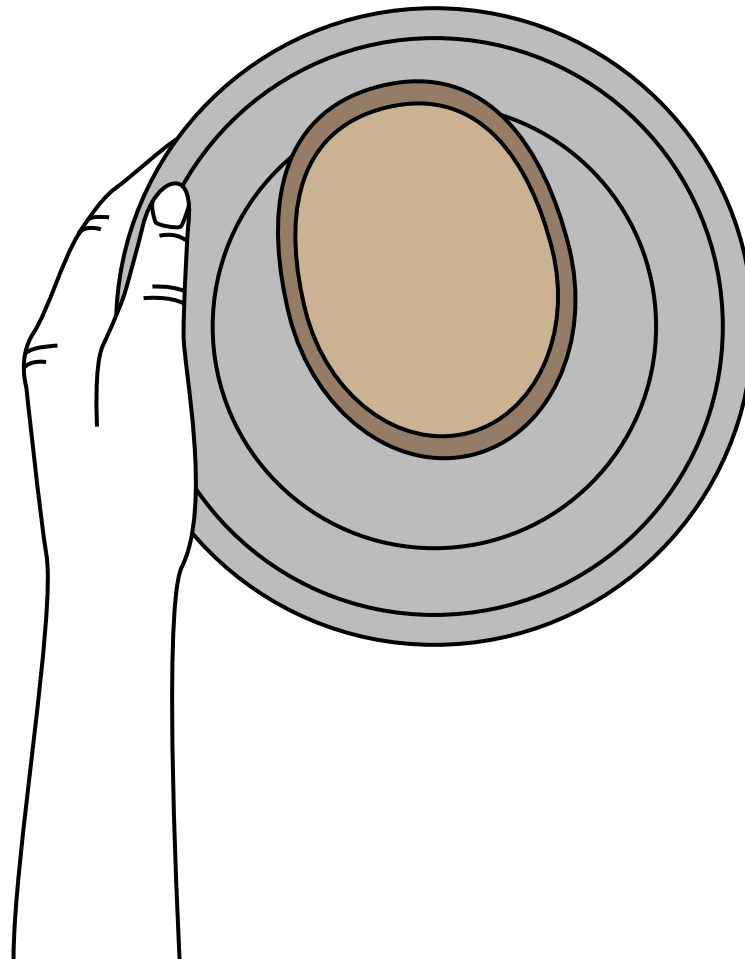


**100 g < 0,7g Kochsalz**

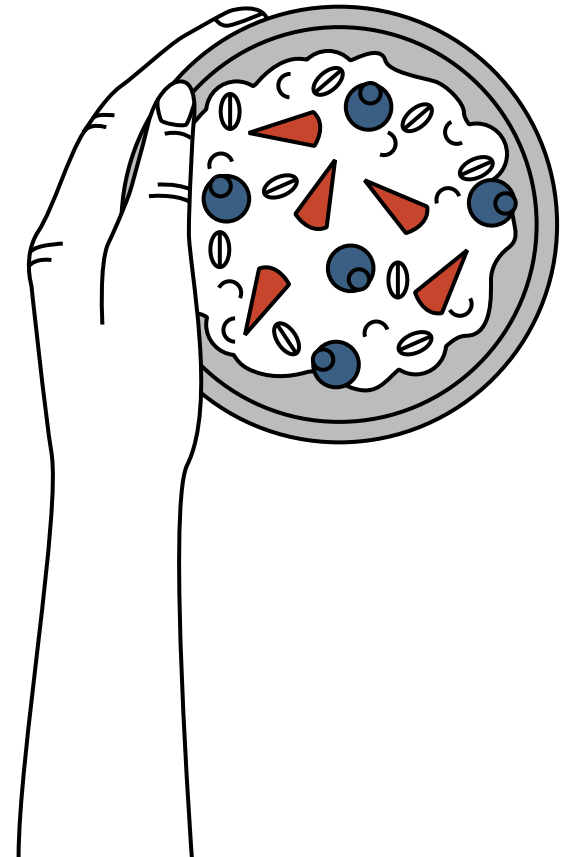


# Wie viel Salz ist drin?

100 g Brot?

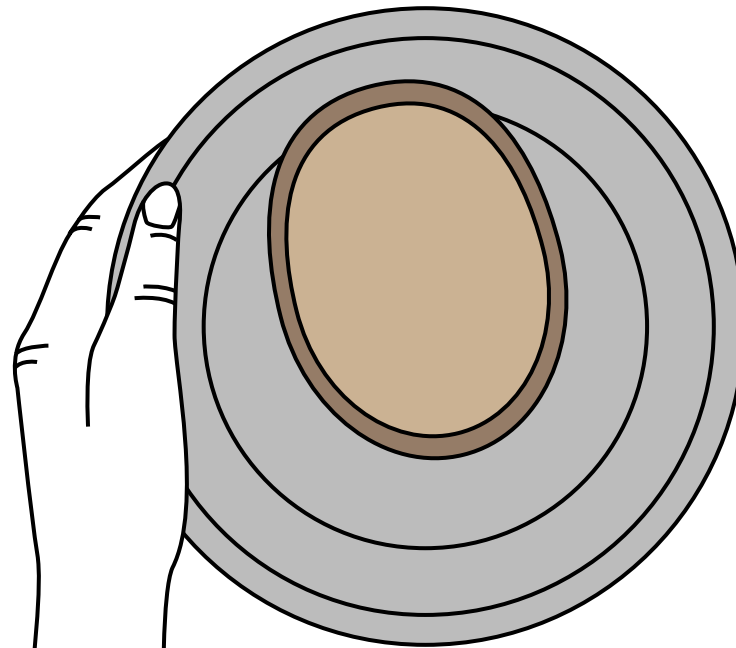


100 g Birchermüsli?



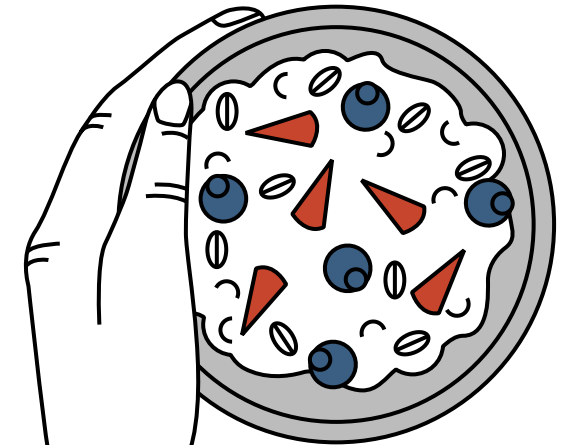
# Wie viel Salz ist drin?

100 g Brot?



**100 g < 1,4 g Kochsalz**

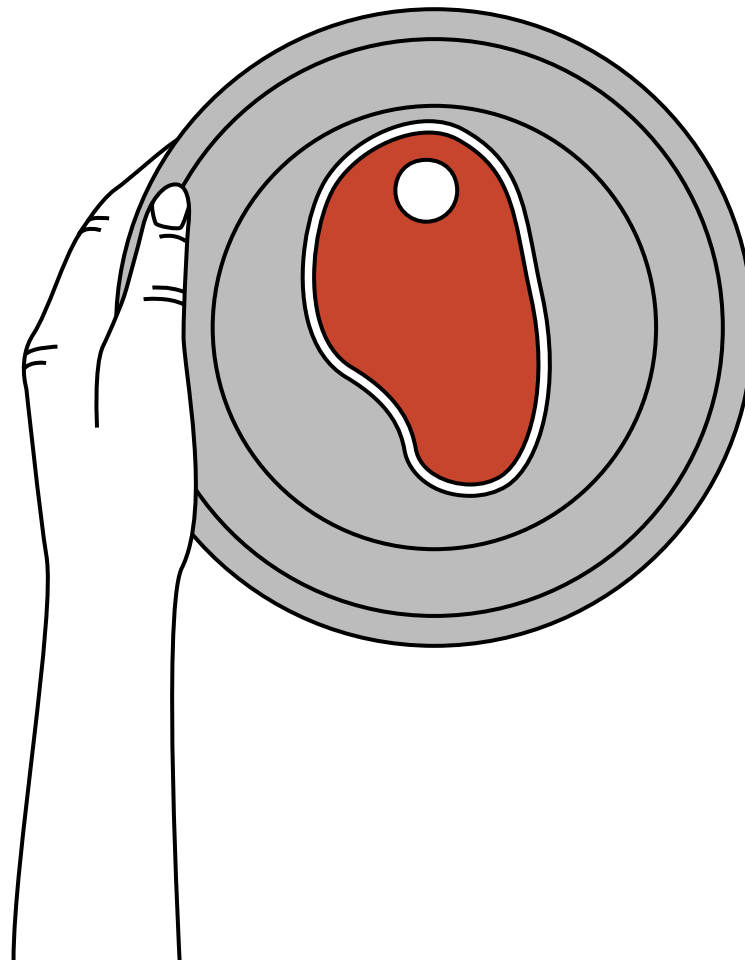
100 g Birchermüsli?



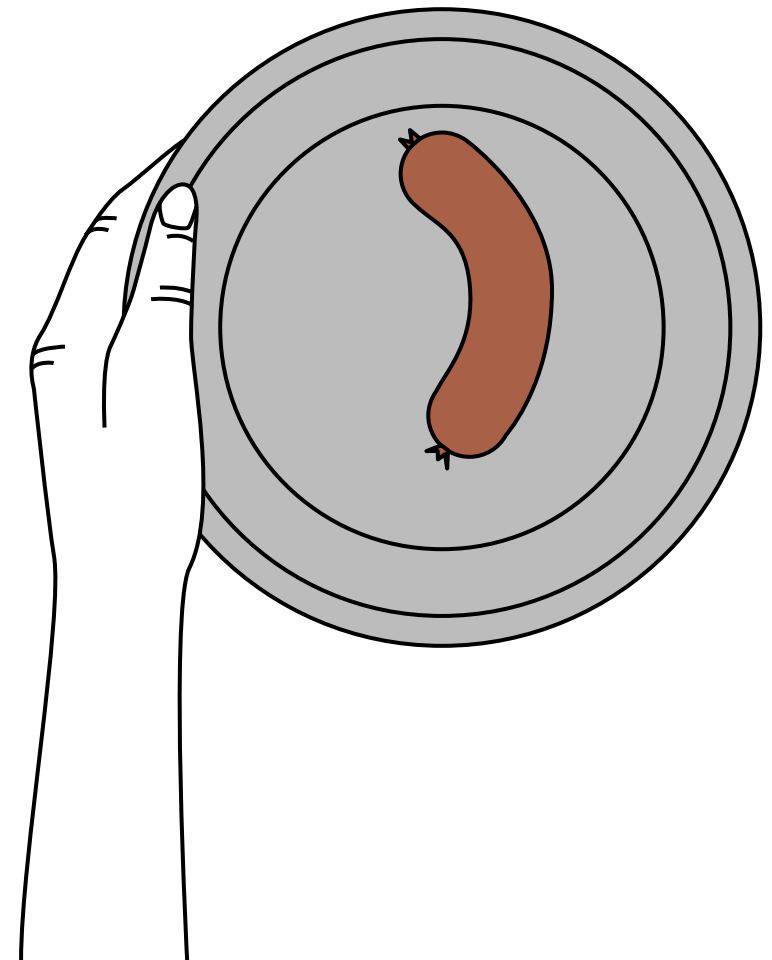
**100 g < 0,25 g Kochsalz**

# Wie viel Salz ist drin?

100 g frisches Fleisch?

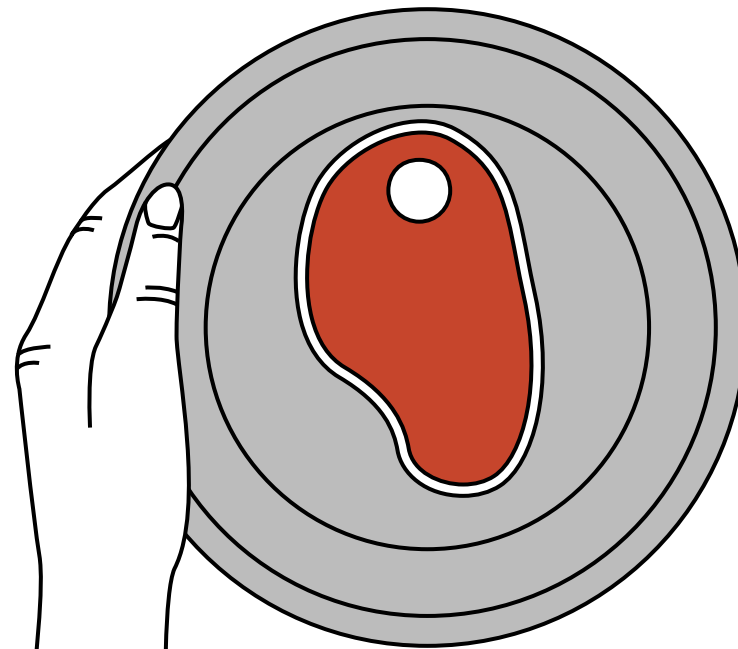


100 g Cervelat?



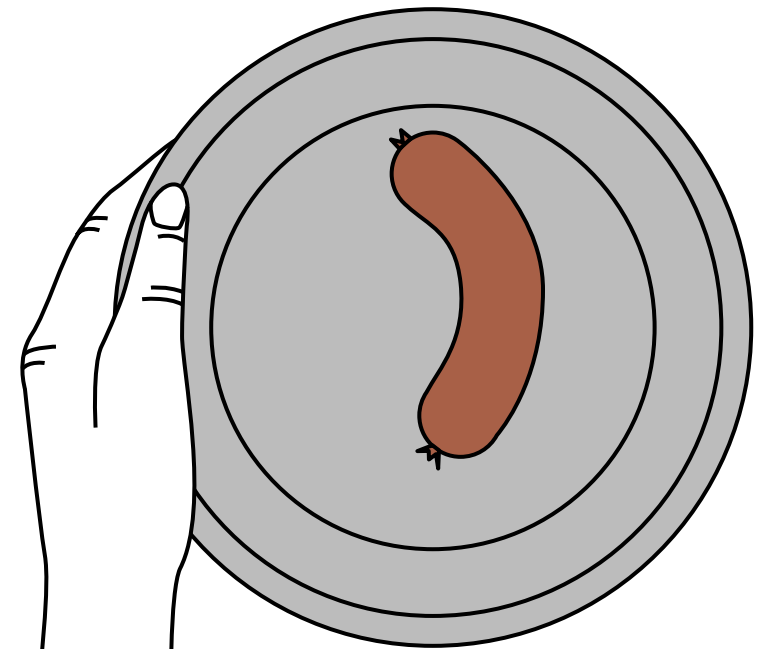
# Wie viel Salz ist drin?

100 g frisches Fleisch?



**100 g < 0,1g Kochsalz**

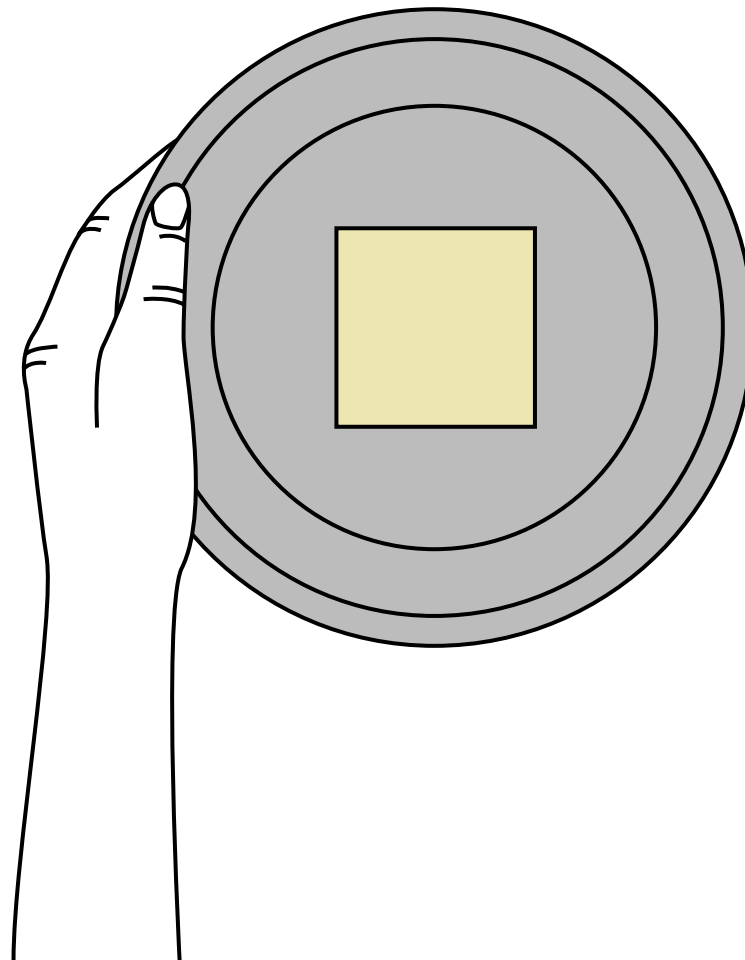
100 g Cervelat?



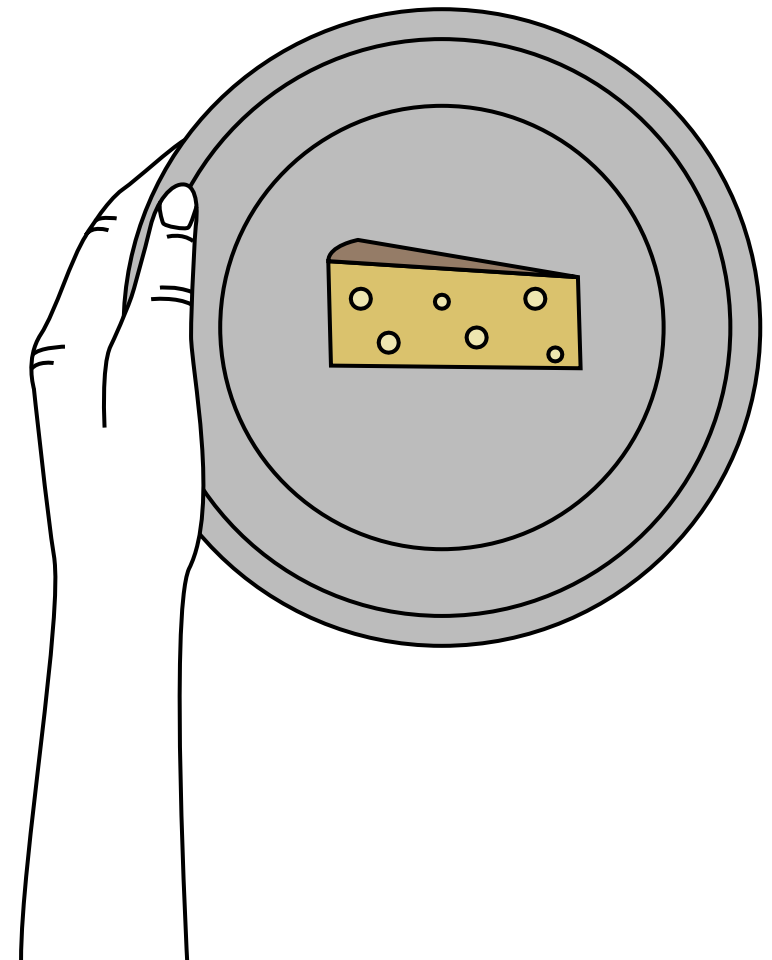
**100 g < 2,1g Kochsalz**

# Wie viel Salz ist drin?

100 g Schmelzkäse?

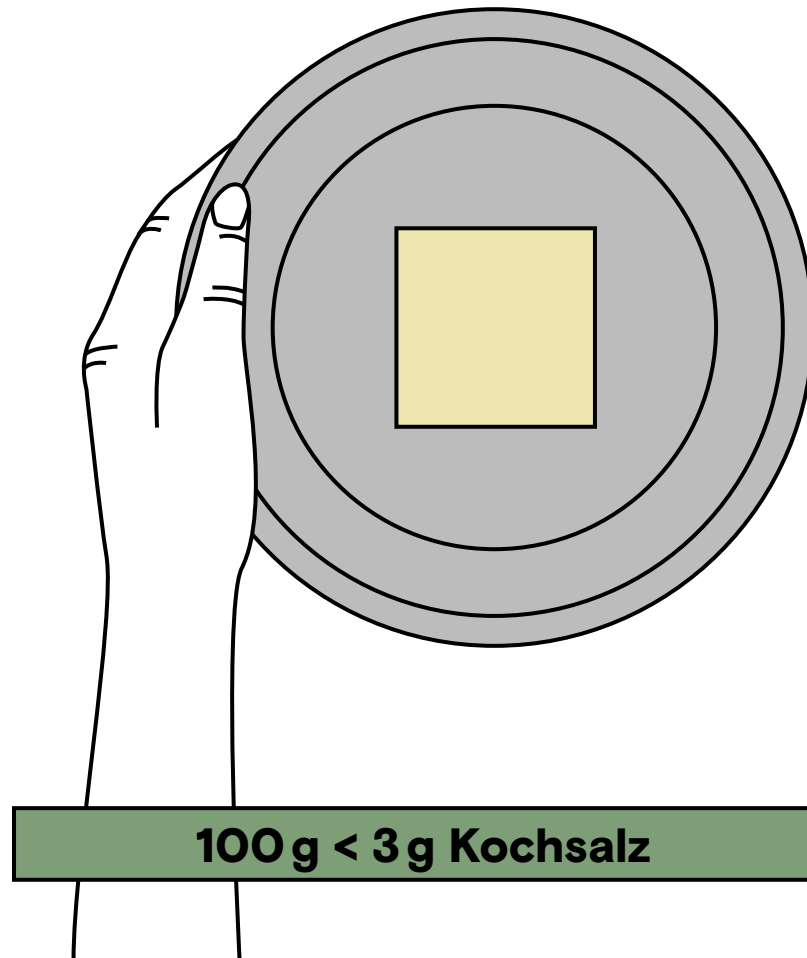


100 g Emmentaler?

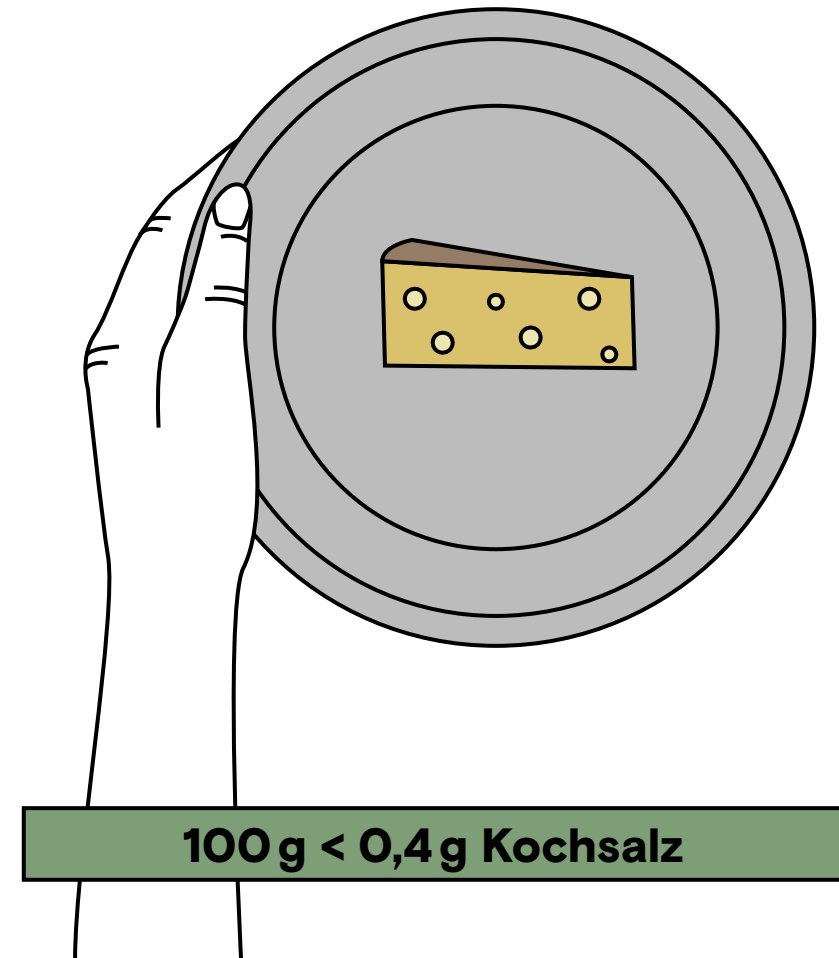


# Wie viel Salz ist drin?

100 g Schmelzkäse?

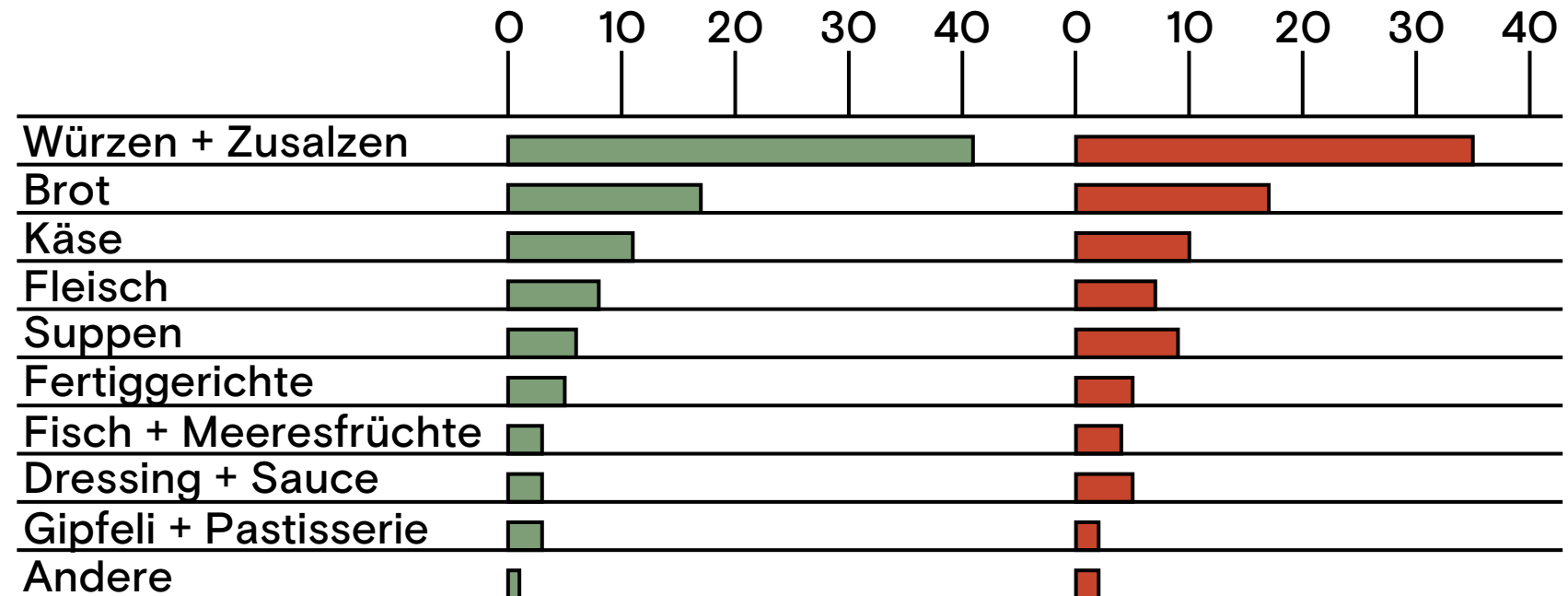


100 g Emmentaler?



# Lebensmittelgruppen und ihr Beitrag zum täglichen Salzverzehr in Prozent

→ Frauen  
→ Männer



# Kochsalz



	<b>Speisesalz ohne Jod und Fluor</b>	<b>Speisesalz mit Jod</b>	<b>Speisesalz mit Jod und Fluor</b>	<b>Meersalz mit Jod</b>	<b>Kräutersalz</b>
<b>Farbe</b>	weiss	weiss	weiss	weiss	weiss bis grünlich
<b>Geruch</b>	neutral	neutral	neutral	neutral bis erdig	unterschiedlich
<b>Geschmack</b>	1–6 % wässrige Lösung schmeckt rein salzig				unterschiedlich
<b>Natriumchlorid</b>	min. 99,8 %	min. 99,8 %	min. 99,8 %	ca. 99,5 %	7–85 %
<b>Jod</b>	–	20 mg/kg	20 mg/kg	20 mg/kg	–
<b>Fluorid</b>	–	–	250 mg/kg	–	–
<b>Natürliche Zutaten</b>	–	–	–	–	Kräuter. Gewürze Gemüse



# Salzgehalt eigener Lebensmittel

# Massnahmen zur Salzreduktion



Gesund + Gut: Na Klar!  
Ernährungsschulung

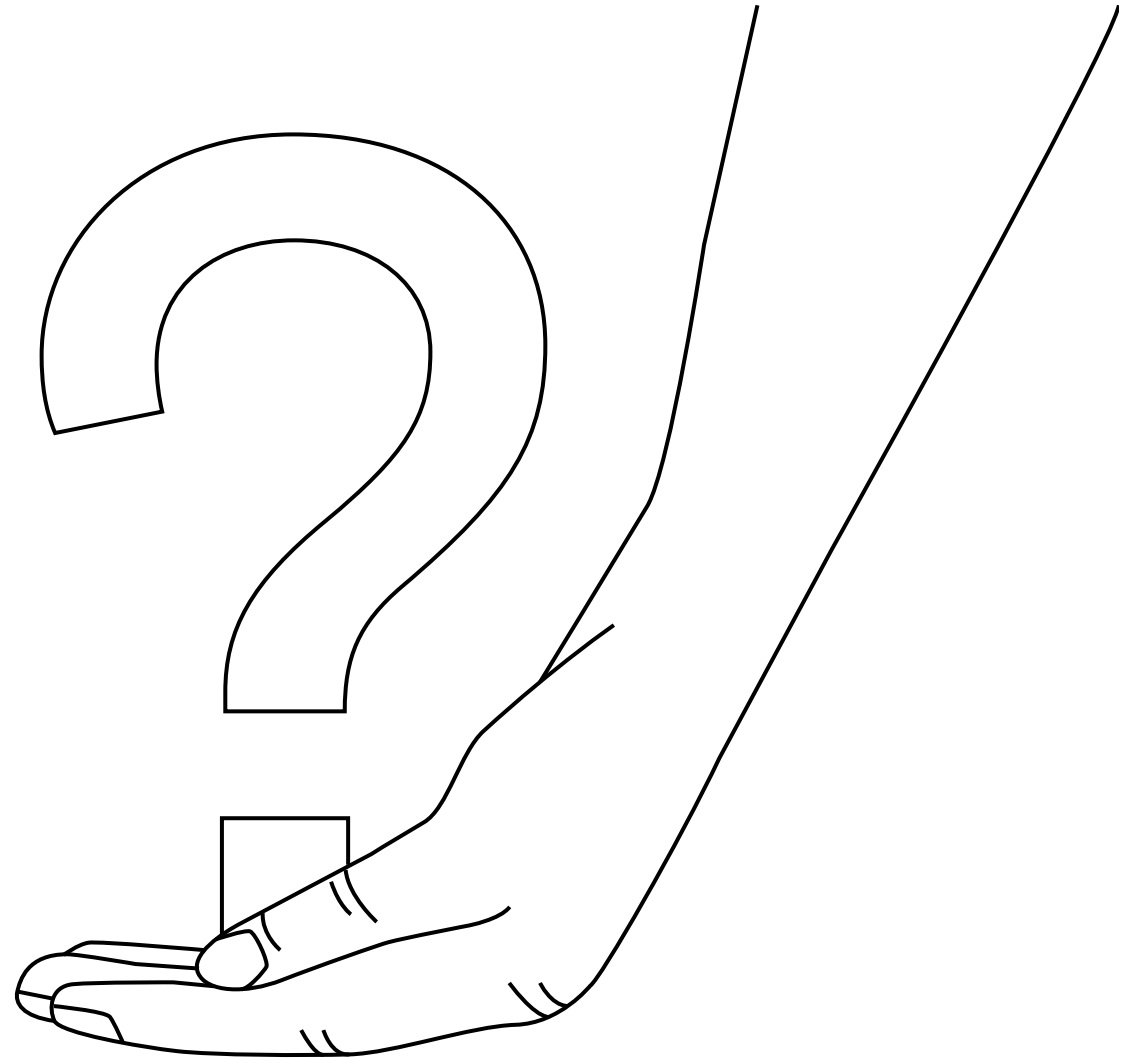
## Mein Massnahmenplan für eine ausgewogene, im Salz angepasste Ernährung

Name: Max Mustermann

Dieser Massnahmenplan soll Ihnen die konkrete Planung von Veränderungen ermöglichen, da bekannt ist, dass schriftlich geplante Massnahmen leichter und länger umgesetzt werden.

	Plan 1	Plan 2
Was?		
Wie?		
Wann?		
Wo?		
Wer? Mit wem?		
Mögliche Hindernisse (falls vorhanden)		
Gegenstrategie(n)		

# Fragen



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



# Umsetzung zu Hause

3

# Inhalt

- + Umsetzung der geplanten Massnahmen
- + Mahlzeiten analysieren + optimieren
- + Rezepte anpassen
- + Massnahmenplanung für zu Hause
- + Kurzevaluation

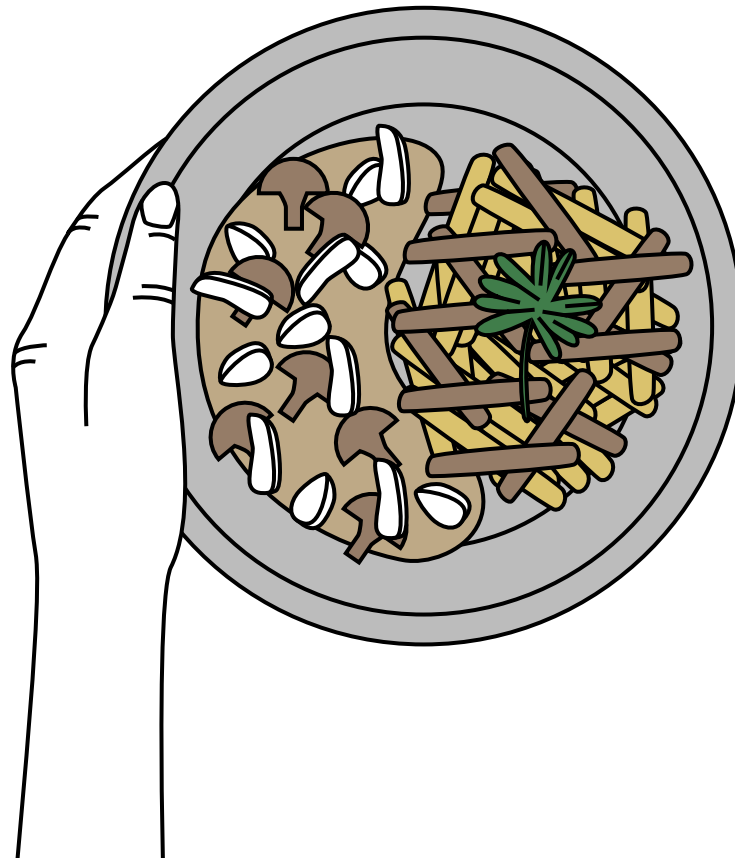
# Umsetzung geplante Massnahmen

- + Welche Massnahmen haben Sie seit dem letzten Workshop umgesetzt?
- + Was möchten Sie noch umsetzen und erreichen?
- + Was hat gut funktioniert?
- + Gab es Schwierigkeiten?
- + Wie hat Ihr Umfeld und die Familie auf die Veränderung reagiert?



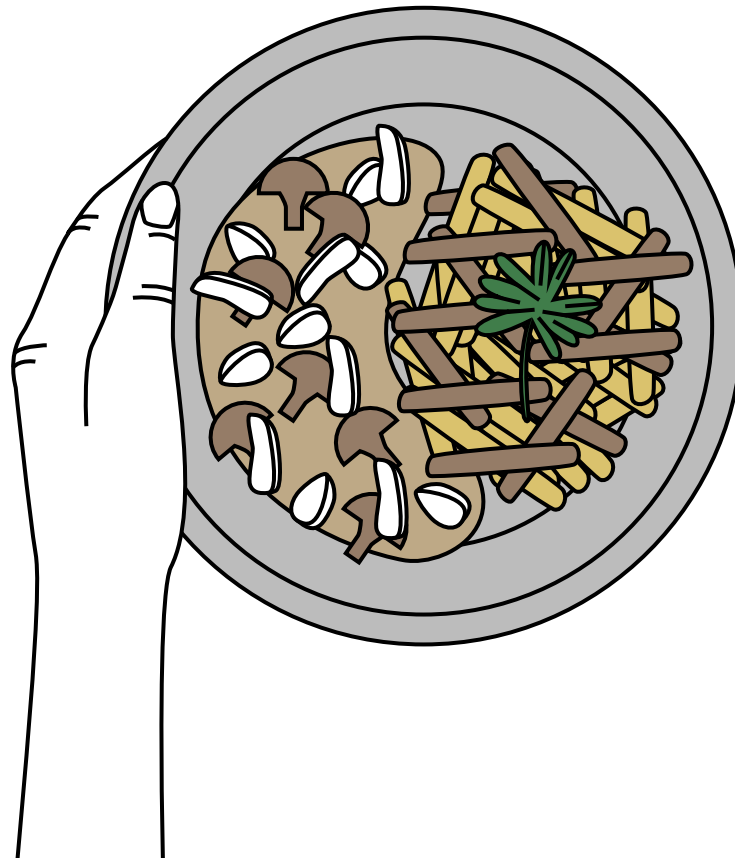
# Mahlzeiten analysieren

- + Entspricht die Verteilung dem optimalen Teller<sup>®</sup>?
- + Was sind die Hauptsalzquellen?
- + Was sind gute Kaliumquellen?

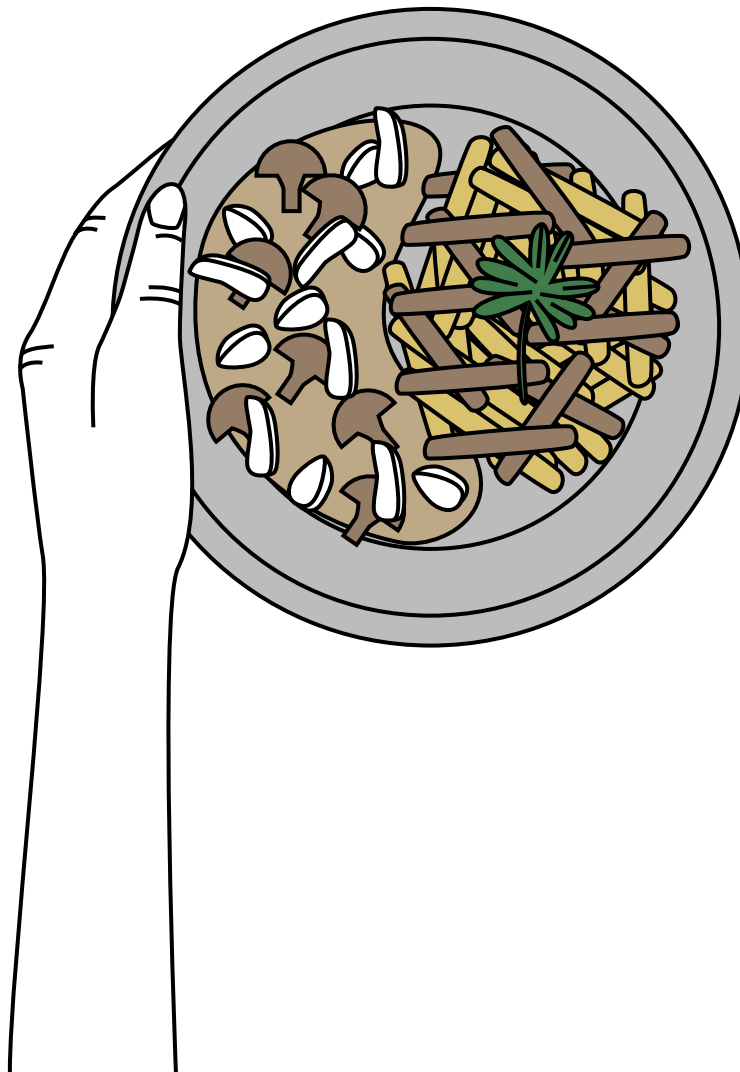


# Mahlzeiten optimieren

- + Wie kann der Teller optimiert werden?
- + Wie kann die Salzmenge reduziert werden?
- + Wie kann die Kaliummenge erhöht werden?



# Rezept Zürcher Geschnetzeltes



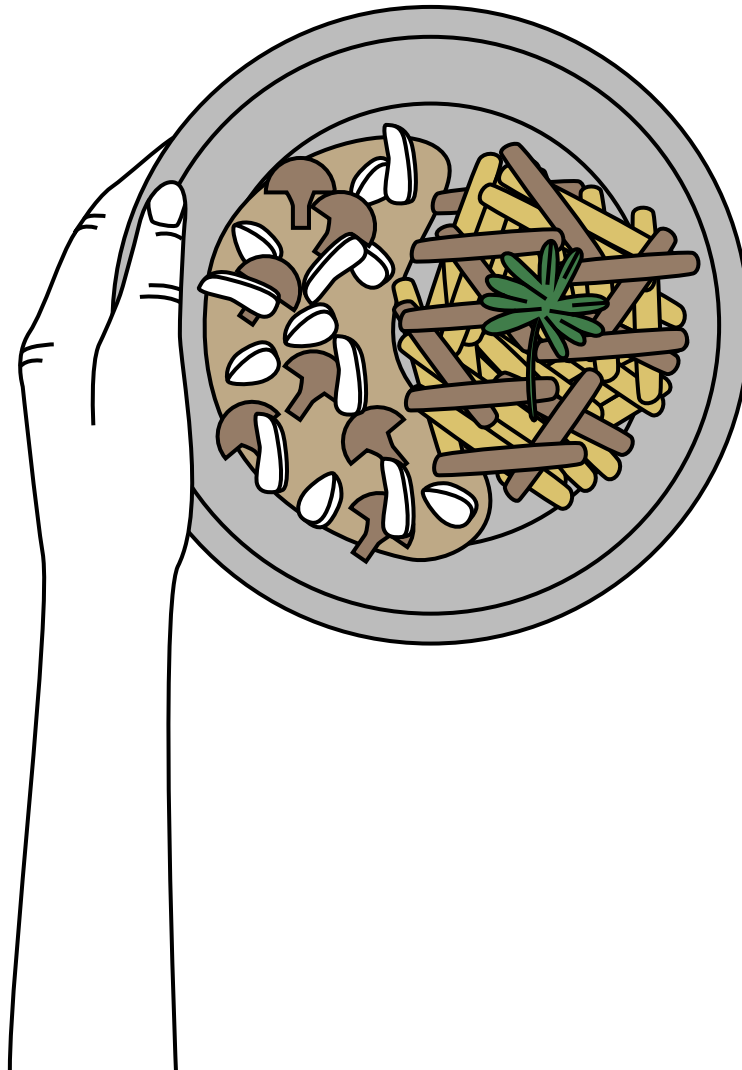
## **Geschnetzeltes**

- + 600 g Kalbfleisch
- + 200 g Champignons
- + 1 Zwiebel
- + 0,5 TL Salz
- + 1dl Weisswein
- + 2 dl Rahm
- + 1dl Bouillon
- + etwas Mehl und Maizena
- + etwas Bratbutter
- + Salz + Pfeffer nach Bedarf

## **Röschti**

- + 1kg Gschwelti
- + etwas Bratbutter
- + 1 TL Salz

# Rezept Zürcher Geschnetzeltes



## **Geschnetzeltes**

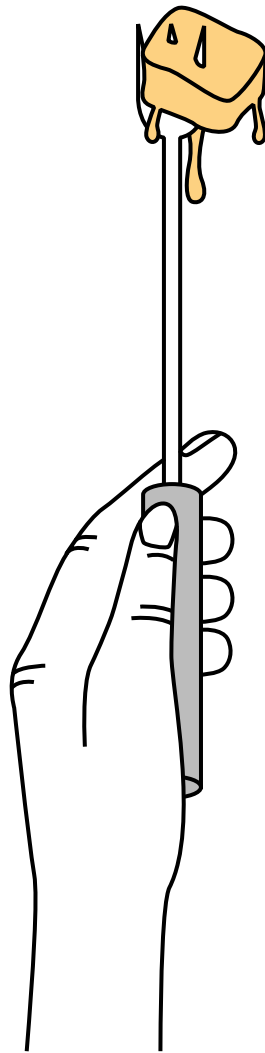
- + 600 g Kalbfleisch
- + 200 g Champignons
- + 1 Zwiebel
- + 0,5 TL Salz —→ 2,5 g Salz
- + 1 dl Weisswein
- + 2 dl Rahm
- + 1 dl Bouillon —→ 1 g Salz
- + etwas Mehl und Maizena
- + etwas Bratbutter
- + Salz + Pfeffer nach Bedarf

## **Röschti**

- + 1 kg Gschwelti
- + etwas Bratbutter
- + 1 TL Salz —→ 5 g Salz

**>2,1g Kochsalz pro Portion**

# Rezept Fondue



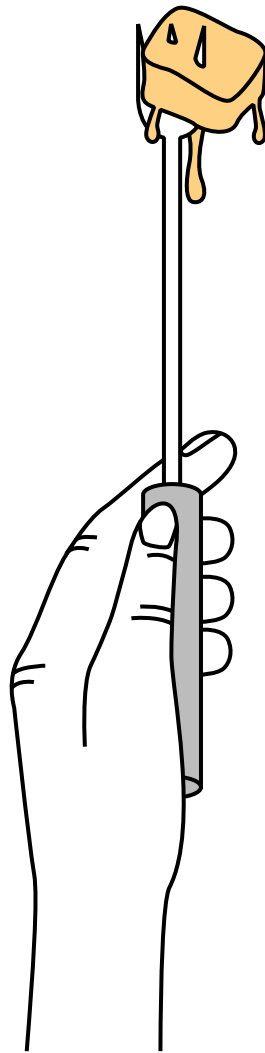
## **Fondue**

- + 1 Knoblauchzehe
- + 400 g Gruyère
- + 400 g Freiburger Vacherin
- + 3 dl Weisswein
- + 1 EL Maizena
- + 1 EL Kirsch
- + Muskat nach Bedarf
- + Pfeffer nach Bedarf

## **Brot**

- + 600 g Weissbrot

# Rezept Fondue



## Fondue

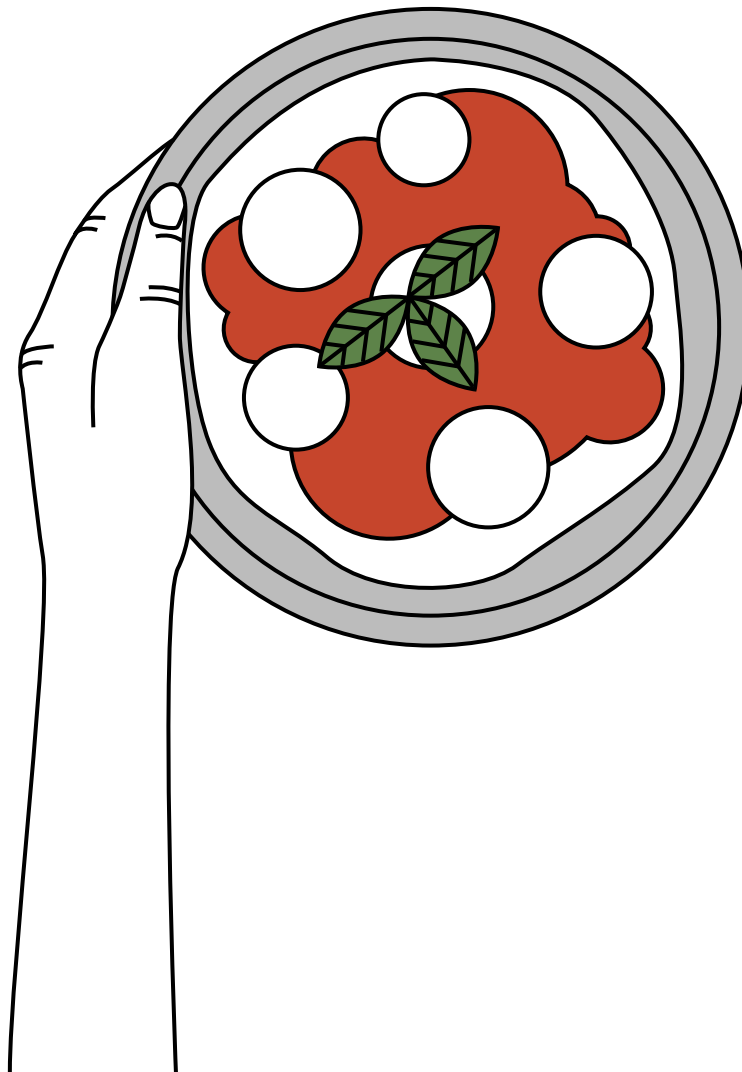
- + 1 Knoblauchzehe
- + 400 g Gruyère → 12 g Salz
- + 400 g Freiburger Vacherin →
- + 3 dl Weisswein
- + 1 EL Maizena
- + 1 EL Kirsch
- + Muskat nach Bedarf
- + Pfeffer nach Bedarf

## Brot

- + 600 g Weissbrot → 10 g Salz

**5,5 g Kochsalz pro Portion**

# Rezept Pizza Margherita



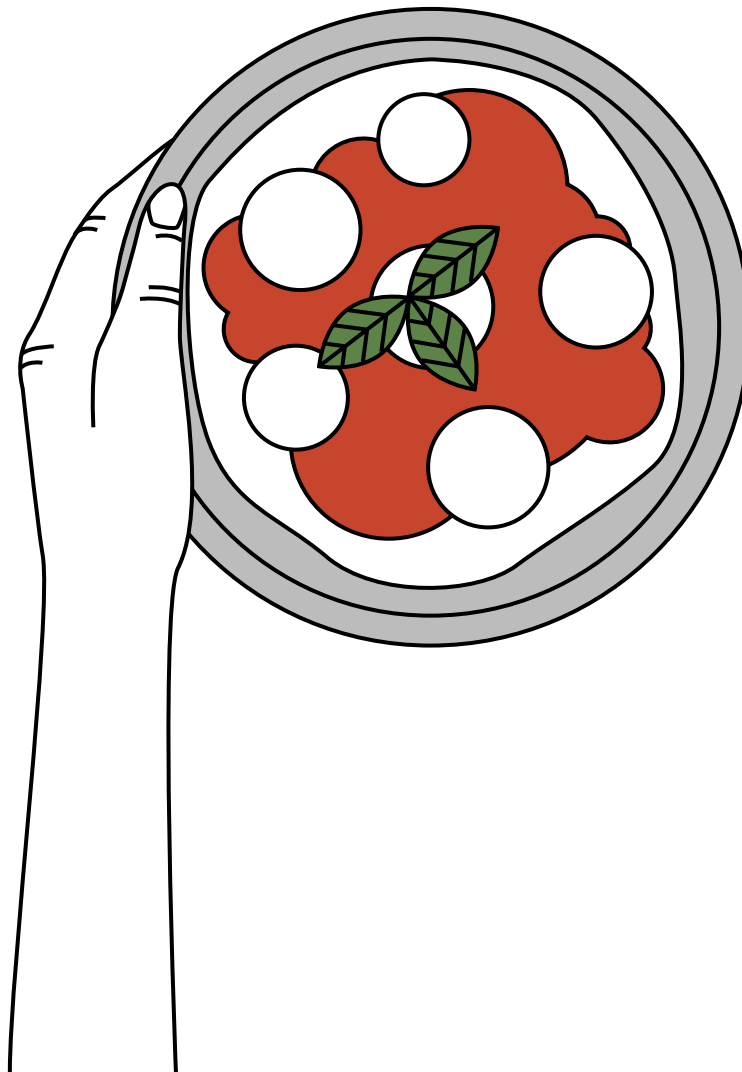
## **Pizzateig**

- + 500 g Mehl
- + 1,5 TL Salz
- + 10 g Hefe
- + 3,25 dl Wasser
- + 2 EL Olivenöl

## **Salsa Pizzaiola**

- + 1 EL Olivenöl
- + 1 Knoblauchzehe
- + 1 EL Tomatenpüree
- + 1 Dose Pelatti
- + 2 Oreganozweige
- + 2 Prisen Zucker
- + 0,5 TL Salz
- + Pfeffer nach Bedarf
- + 300 g Mozzarella
- + 2 EL Basilikum

# Rezept Pizza Margherita



## Pizzateig

- + 500 g Mehl
- + 1,5 TL Salz —→ 7,5 g Salz
- + 10 g Hefe
- + 3,25 dl Wasser
- + 2 EL Olivenöl

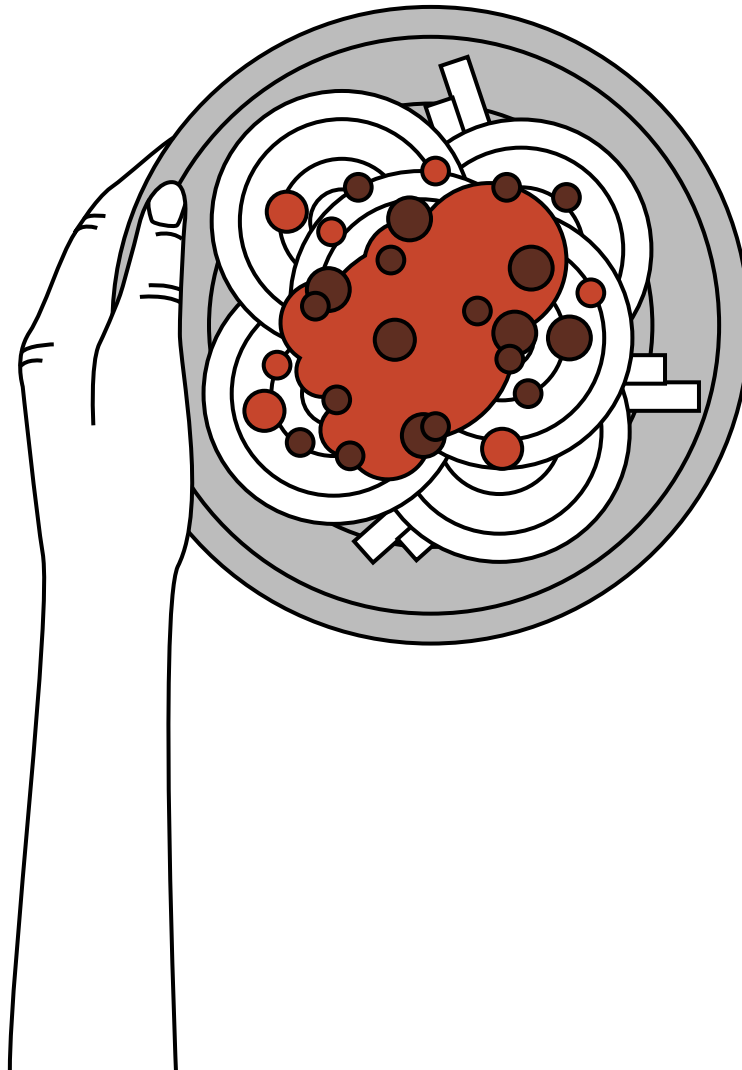
## Salsa Pizzaiola

- + 1 EL Olivenöl
- + 1 Knoblauchzehe
- + 1 EL Tomatenpüree —→ 0,3 g Salz
- + 1 Dose Pelatti
- + 2 Oreganozweige
- + 2 Prisen Zucker
- + 0,5 TL Salz —→ 2,5 g Salz
- + Pfeffer nach Bedarf
- + 300 g Mozzarella —→ 3 g Salz
- + 2 EL Basilikum

**3,7 g Kochsalz pro Portion**  
**(+ 80 g Salami = 6,7 g)**



# Rezept Spaghetti Bolognese



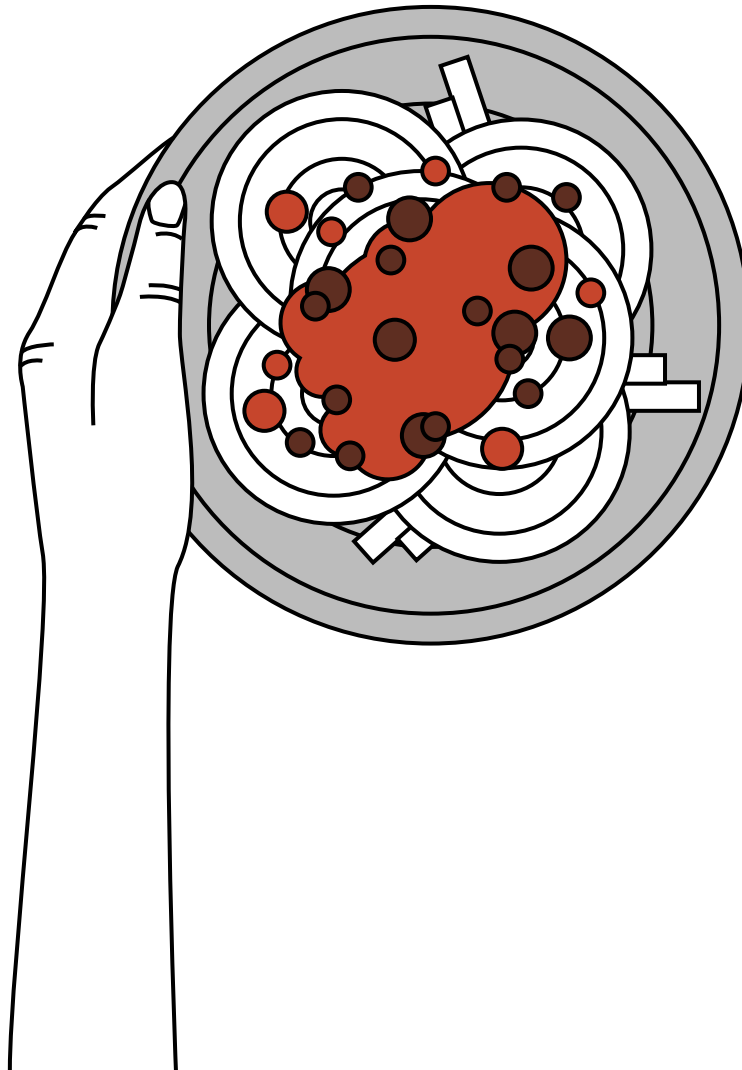
## **Bolognesesauce**

- + 2 EL Olivenöl
- + 1 Zwiebel
- + 2 Knoblauchzehen
- + 50 g Rüebli
- + 50 g Sellerie
- + 200 g Rindfleisch
- + 3 EL Tomatenpüree
- + 1dl Rotwein
- + 600 g Tomaten
- + 1 Rosmarinzweig
- + 1 TL Zucker
- + 1 TL Italienische Kräuter
- + 1.5 TL Salz
- + Pfeffer nach Bedarf

## **Teigwaren**

- + Spaghetti

# Rezept Spaghetti Bolognese



## **Bolognesesauce**

- + 2 EL Olivenöl
- + 1 Zwiebel
- + 2 Knoblauchzehen
- + 50 g Rüebli
- + 50 g Sellerie
- + 200 g Rindfleisch
- + 3 EL Tomatenpüree → 1g Salz
- + 1dl Rotwein
- + 600 g Tomaten
- + 1 Rosmarinzweig
- + 1 TL Zucker
- + 1 TL Italienische Kräuter
- + 1.5 TL Salz → 7,5g Salz
- + Pfeffer nach Bedarf

## **Teigwaren**

- + Spaghetti

**2,1g Kochsalz pro Portion  
(+ 160 g Spaghetti gekocht)  
3,6g Kochsalz pro Portion**

# Mögliche Massnahmen zur Umsetzung zu Hause

# Mögliche Massnahmen zur Umsetzung zu Hause

- + Wenig Fertigprodukte verwenden
- + Salatsauce selber herstellen
- + Mut zum Eigengeschmack – Saisonalität beachten
- + Alternative Würzmittel verwenden
- + Speisen erst am Schluss salzen
- + Schrittweise Reduktion der Salzmenge
- + Salz abmessen —→ Experimentieren
- + Komplexe Rezepte —→ Salzquellen identifizieren und reduzieren
- + Immer genügend Früchte und Gemüse zu Hause haben (z.B. tiefgekühlt)
- + Mahlzeiten planen
- + ...

# Umsetzung von Massnahmen



Gesund + Gut: Na Klar!  
Ernährungsschulung

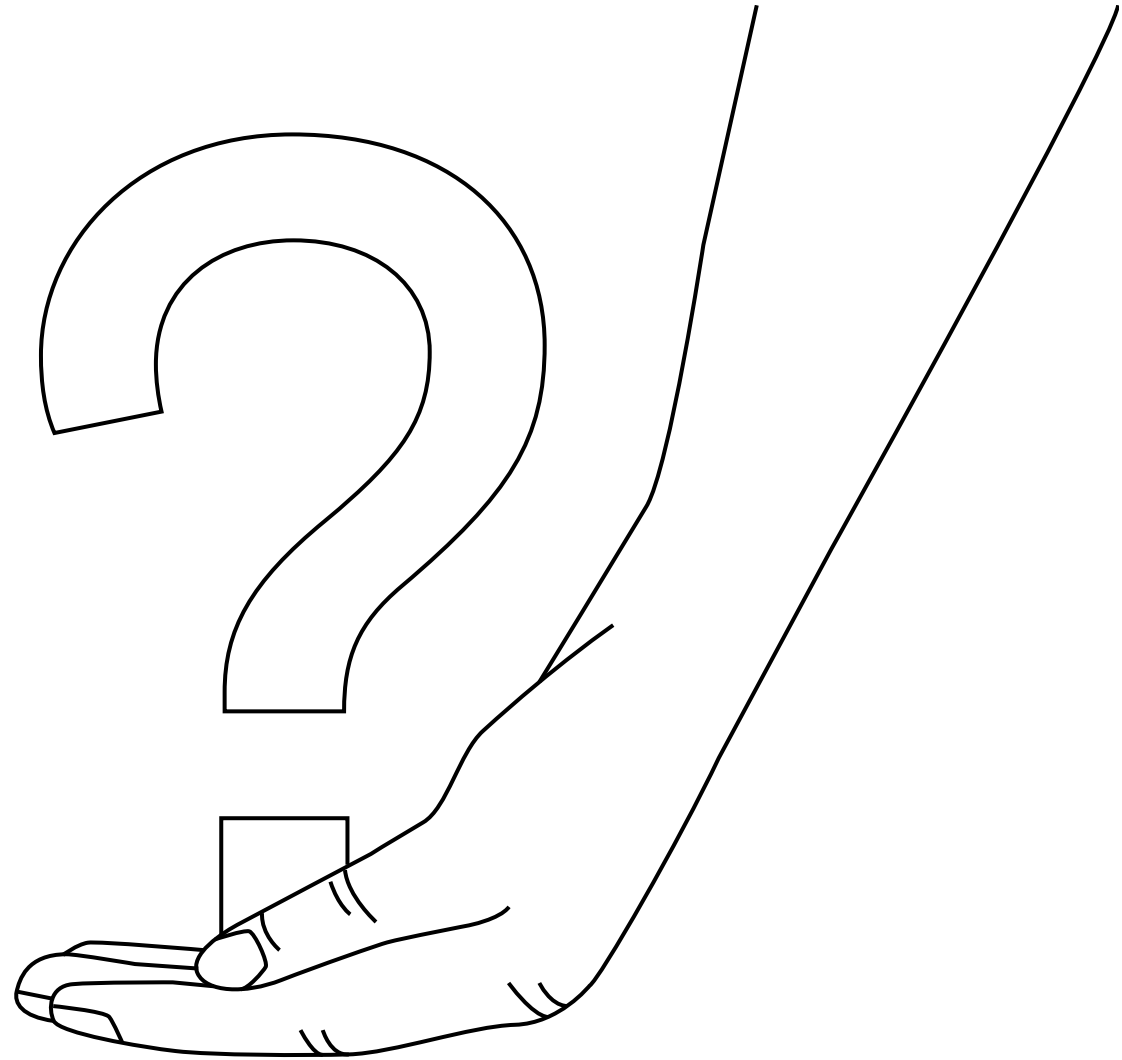
## Mein Massnahmenplan für eine ausgewogene, im Salz angepasste Ernährung

Name: Max Mustermann

Dieser Massnahmenplan soll Ihnen die konkrete Planung von Veränderungen ermöglichen, da bekannt ist, dass schriftlich geplante Massnahmen leichter und länger umgesetzt werden.

	Plan 1	Plan 2
Was?		
Wie?		
Wann?		
Wo?		
Wer? Mit wem?		
Mögliche Hindernisse (falls vorhanden)		
Gegenstrategie(n)		

# Fragen



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit





# Umsetzung ausser Haus 4

# Inhalt

→ Variante 1

- + Einstieg
- + Umsetzung der geplanten Massnahmen
- + Austausch über Erfahrung in der Ausser-Haus-Verpflegung
- + Umsetzungsprozess im Personalrestaurant
- + Eigene Handlungsmöglichkeiten der Salzaufnahme in der ausser Haus Verpflegung

# Inhalt

→ Variante 2–4

- + Einstieg
- + Umsetzung der geplanten Massnahmen
- + Austausch über Erfahrung in der Ausser-Haus-Verpflegung
- + Eigene Handlungsmöglichkeiten der Salzaufnahme in der ausser Haus Verpflegung

# Umsetzung geplante Massnahmen

- + Welche Massnahmen haben Sie seit dem letzten Workshop umgesetzt?
- + Was möchten Sie noch umsetzen und erreichen?
- + Was hat gut funktioniert?
- + Gab es Schwierigkeiten?
- + Wie hat Ihr Umfeld und die Familie auf die Veränderung reagiert?

# Beeinflussung Salzaufnahme im Restaurant

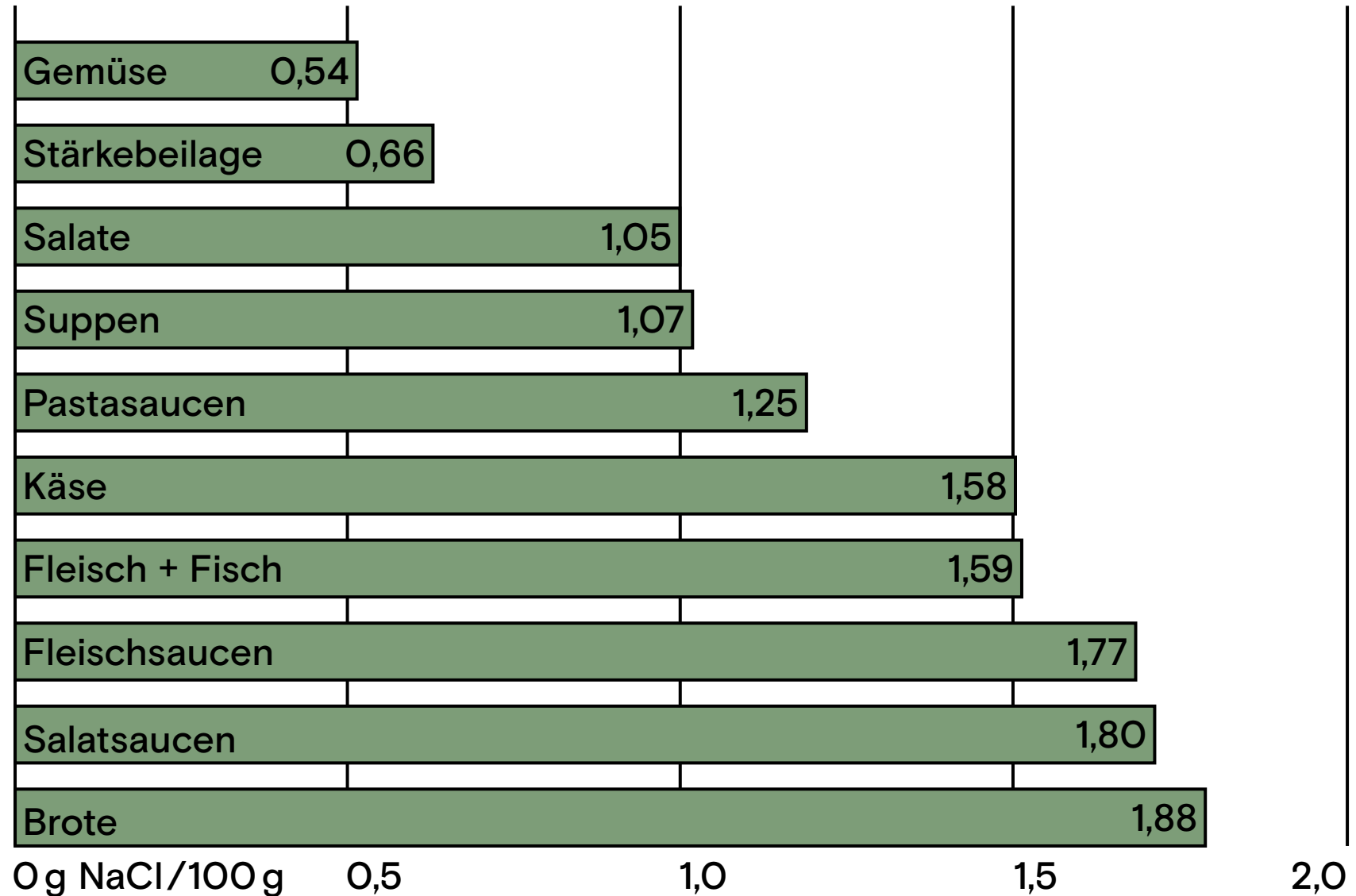
## Grundlage

- + Hauptsalzquellen kennen

## Vorgehen

- + Verteilung von salzarmen und salzreichen Komponenten anpassen
- + Weniger salzreiche Zusatzkomponenten

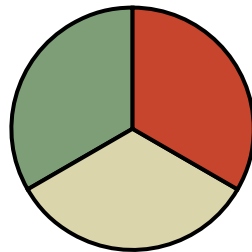
# Hauptquellen von Salz beim Auswärtsessen



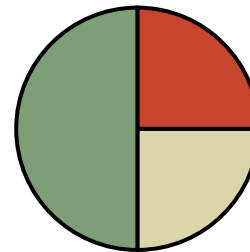
# Auswirkung unterschiedliche Tellergestaltung

→ **Ziel**  
Maximal 2.5 g Salz  
pro Hauptmahlzeit

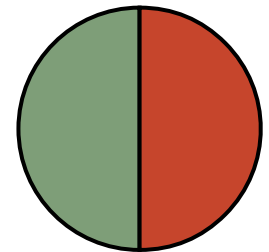
- Gemüse + Früchte
- Eiweissreiche Lebensmittel
- Stärkereiche Lebensmittel



ca. 4,1g Kochsalz



ca. 3,7g Kochsalz



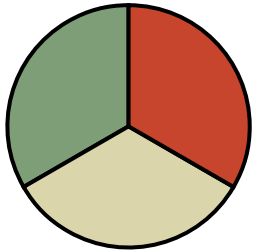
ca. 4,4g Kochsalz

# Auswirkung verschiedene Zusatzkomponenten

→ Gemüse + Früchte

→ Eiweissreiche Lebensmittel

→ Stärkereiche Lebensmittel

 <b>ca. 4,1g Kochsalz</b>	<b>+</b>	<b>Zusatz</b>	<b>=</b>	<b>Salz</b>
		Stück Brot		4,8 g
		Suppe		6,0 g
		Stück Brot + Suppe		6,7 g
		Salat mit Salatsauce		5,0 g
		Salat mit Essig und Öl		4,3 g
		Fleischsauce		5,0 g

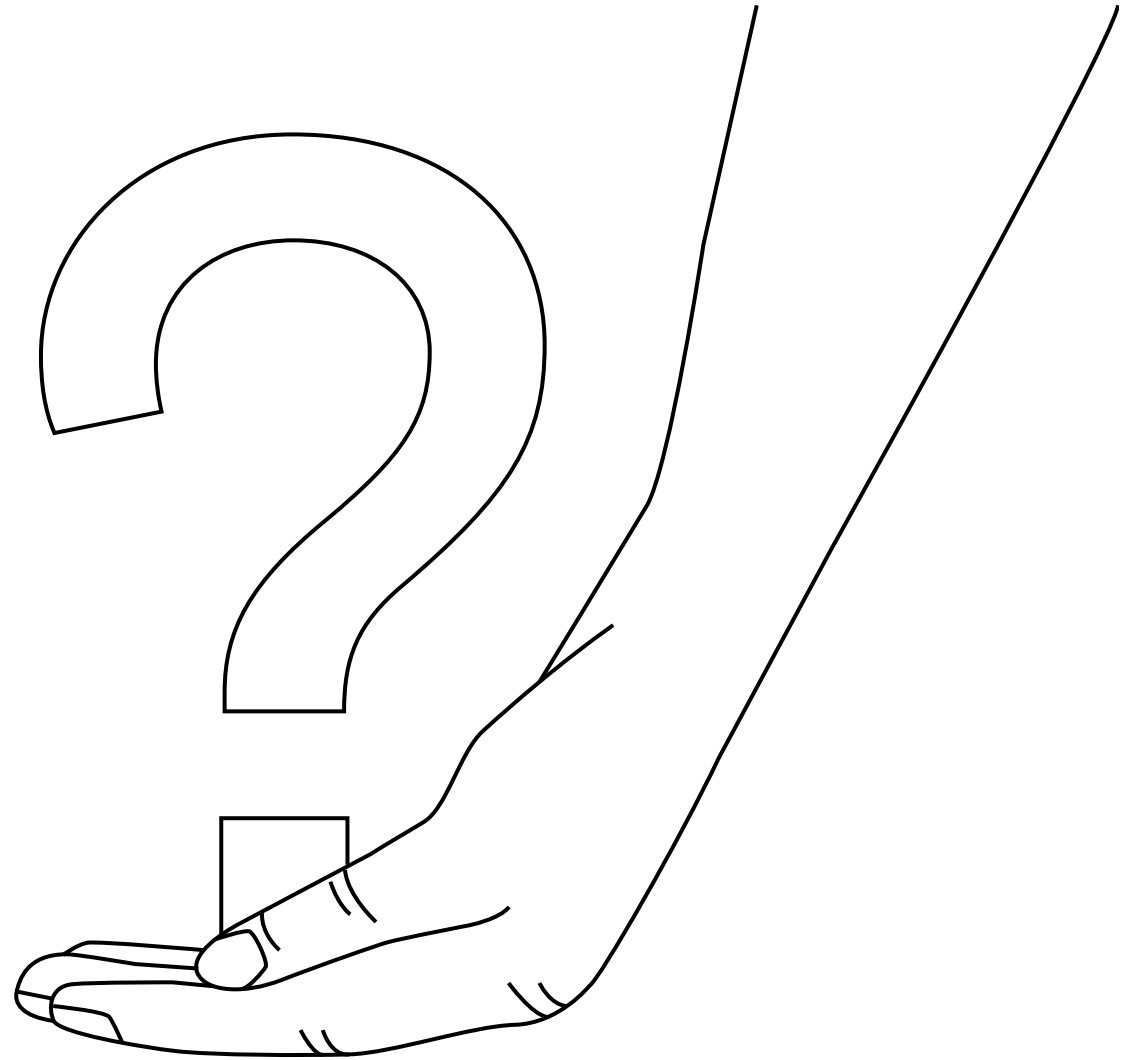


# Kritische Punkte Salzaufnahme auf Konsumentenseite

# Einflussmöglichkeiten Salzaufnahme in der ausser Haus Verpflegung

- + Wahl des Restaurants  
(Anteil an vorgefertigten Produkten)
- + Einflussnahme auf Portionengrössen soweit möglich
- + Gemüseanteil steigern
- + Salate mit Essig und Öl anstelle von bereits zubereiteten Salatsaucen und Salaten
- + Salat statt Suppe als Vorspeise
- + Kein zusätzliches Brot
- + Wenig Fleischsauce

# Fragen



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



# Nachhaltigkeit

5

# Inhalt

- + Umsetzung der geplanten Massnahmen
- + Evaluation des Schulungsprogramms
- + Wissensquiz
- + Erreichen einer langfristigen Ernährungsumstellung
- + Abschluss mit Apéro-Quiz

# Umsetzung geplante Massnahmen

- + Welche Massnahmen haben Sie seit dem letzten Workshop umgesetzt?
- + Was möchten Sie noch umsetzen und erreichen?
- + Was hat gut funktioniert?
- + Gab es Schwierigkeiten?
- + Wie hat Ihr Umfeld und die Familie auf die Veränderung reagiert?



# Quiz

# Wie können Sie den Salzgehalt Ihres Essens im Restaurant reduzieren?

A  
Indem Sie vor dem Essen etwas  
Brot essen

B  
Indem Sie eine Suppe als  
Vorspeise bestellen

C  
Indem Sie Ihren Salat mit Essig  
und Öl anmachen

D  
Indem Sie eine extra Portion Sauce  
bestellen

# Wie können Sie den Salzgehalt Ihres Essens im Restaurant reduzieren?

A  
Indem Sie vor dem Essen etwas  
Brot essen

B  
Indem Sie eine Suppe als  
Vorspeise bestellen

C  
Indem Sie Ihren Salat mit Essig  
und Öl anmachen

D  
Indem Sie eine extra Portion Sauce  
bestellen

# Welche Information finden Sie nicht auf einer Lebensmittelverpackung?

A  
Kaliummenge

B  
Salzmenge

C  
Kalorien

D  
Zutatenverzeichnis

# Welche Information finden Sie nicht auf einer Lebensmittelverpackung?

A  
Kaliummenge

B  
Salzmenge

C  
Kalorien

D  
Zutatenverzeichnis

# Wie können Sie den Kaliumgehalt einer Mahlzeit erhöhen?

A  
Mit einem höheren Gemüseanteil

B  
Mit einem kleineren Fleischanteil

C  
Mit einem höheren Teigwarenanteil

D  
Mit mehr Wasser trinken

# Wie können Sie den Kaliumgehalt einer Mahlzeit erhöhen?

A  
Mit einem höheren Gemüseanteil

B  
Mit einem kleineren Fleischanteil

C  
Mit einem höheren Teigwarenanteil

D  
Mit mehr Wasser trinken

# Welche der folgenden Käsesorten enthält am wenigsten Salz?

A  
Feta

B  
Hüttenkäse

C  
Emmentaler

D  
Gruyère



# Welche der folgenden Käsesorten enthält am wenigsten Salz?

A  
Feta

B  
Hüttenkäse

C  
Emmentaler

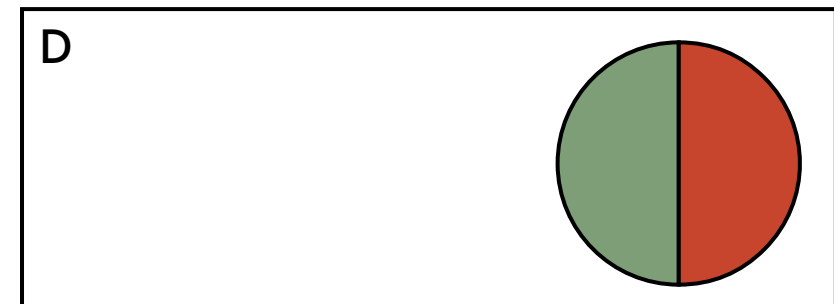
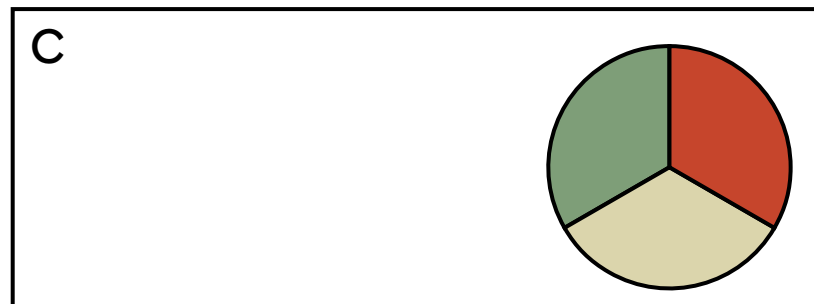
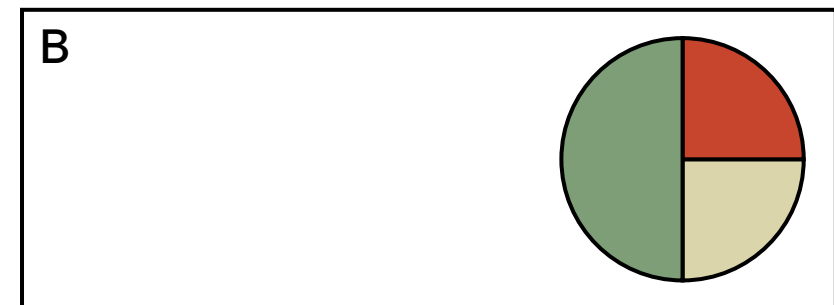
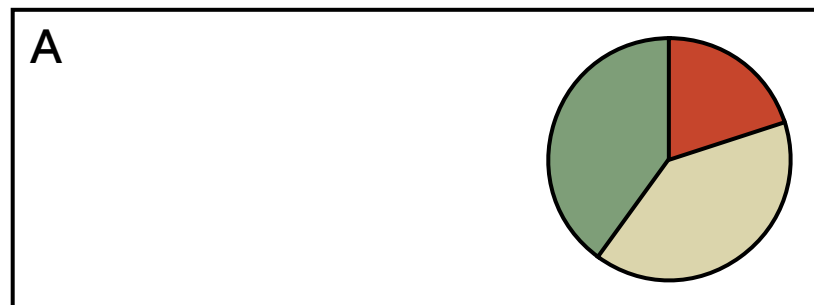
D  
Gruyère

# Wie sollte der optimale Teller<sup>©</sup> zusammengesetzt sein?

→ Gemüse + Früchte

→ Eiweissreiche Lebensmittel

→ Stärkereiche Lebensmittel

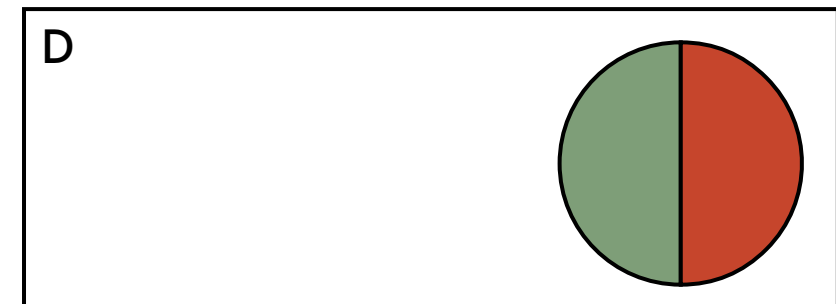
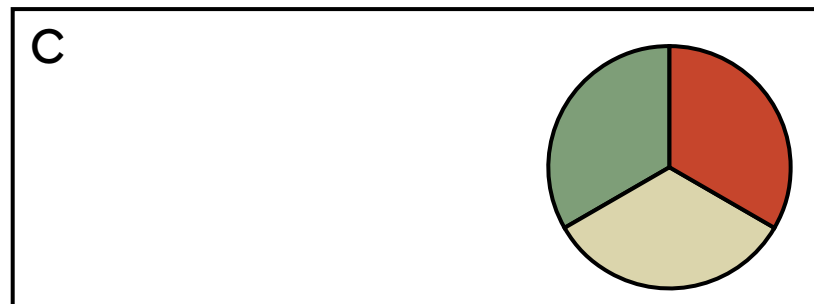
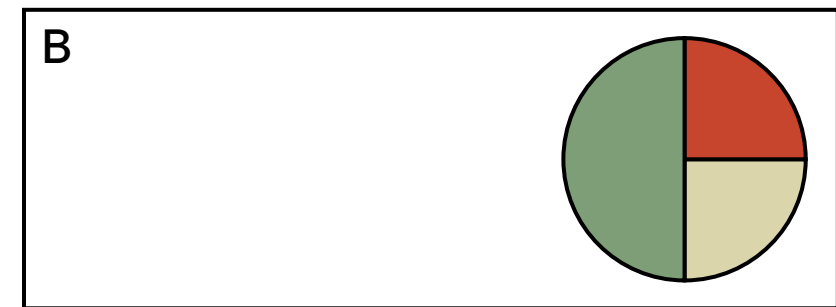
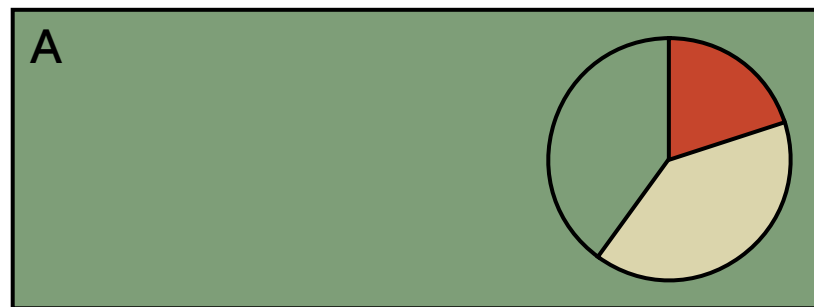


# Wie sollte der optimale Teller<sup>©</sup> zusammengesetzt sein?

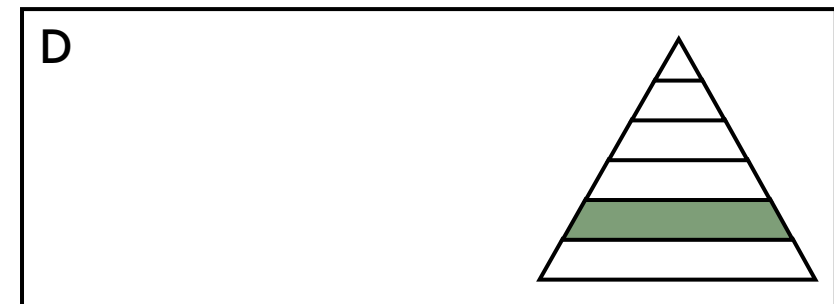
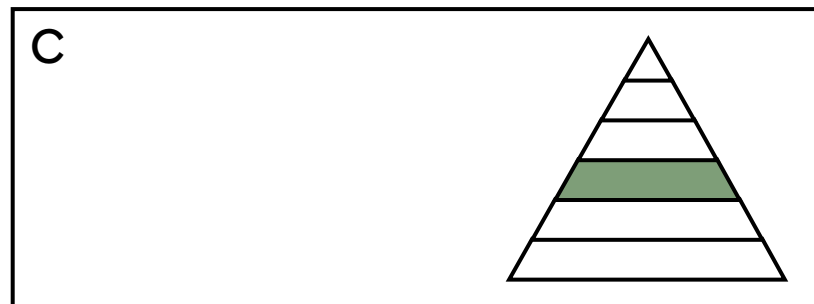
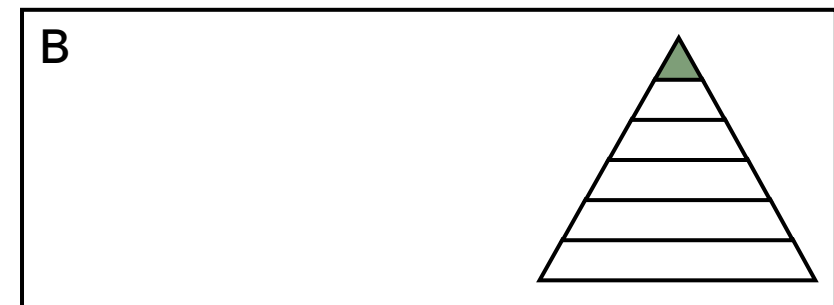
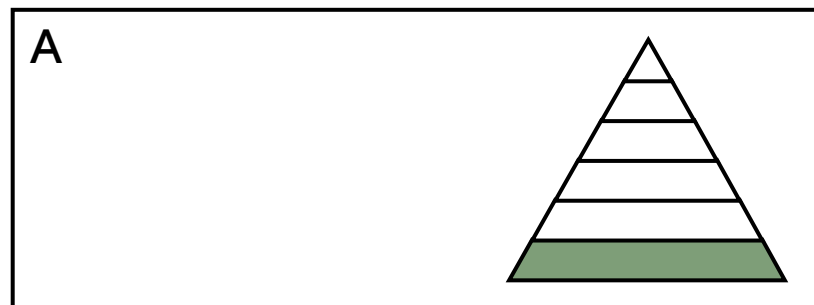
→ Gemüse + Früchte

→ Eiweissreiche Lebensmittel

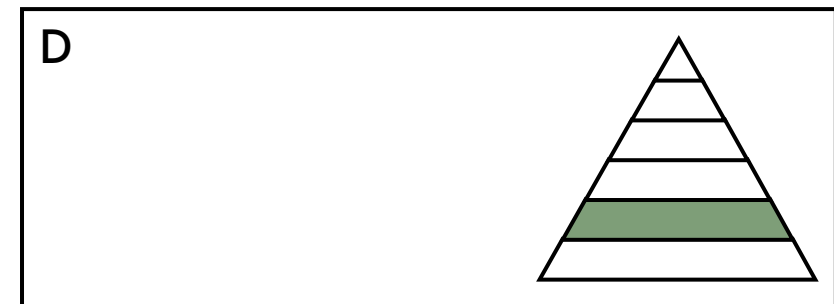
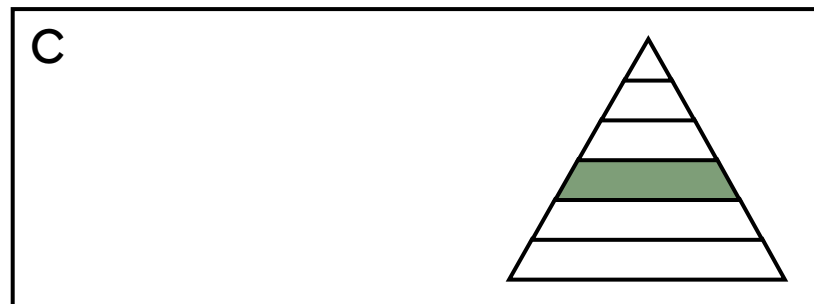
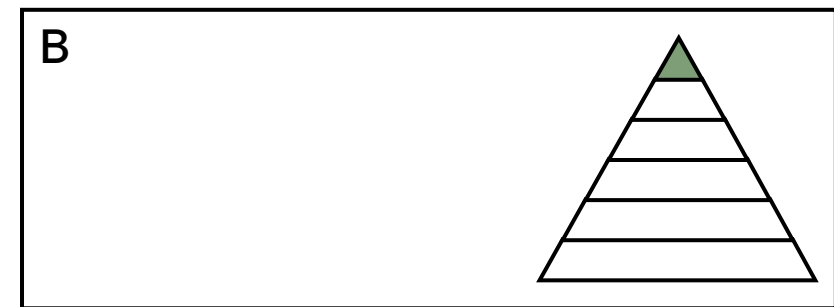
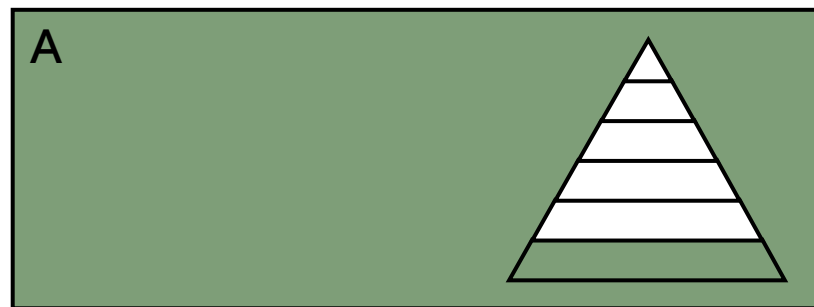
→ Stärkereiche Lebensmittel



# Wo auf der Schweizer Lebensmittel-Pyramide<sup>®</sup> befindet sich der Kaffee?



# Wo auf der Schweizer Lebensmittel-Pyramide<sup>®</sup> befindet sich der Kaffee?



# Wie viele Gemüse und Früchte sollten pro Tag gegessen werden?

A  
2 Portionen Gemüse  
3 Portion Früchte

B  
3 Portionen Gemüse  
2 Portion Früchte

C  
4 Portionen Früchte  
1 Portion Gemüse

D  
1 Portion Früchte  
4 Portionen Gemüse

# Wie viele Gemüse und Früchte sollten pro Tag gegessen werden?

A  
2 Portionen Gemüse  
3 Portion Früchte

B  
3 Portionen Gemüse  
2 Portion Früchte

C  
4 Portionen Früchte  
1 Portion Gemüse

D  
1 Portion Früchte  
4 Portionen Gemüse

# Was erhöht beim Kochen den Salzgehalt einer Mahlzeit besonders?

A  
Das Abschmecken mit Kräutern  
und Gewürzen

B  
Das Abschmecken mit Bouillon

C  
Die Kombination verschiedener  
salzhaltiger Würzmittel in einer  
Speise

D  
Das Kochen von Teigwaren in  
wenig Wasser



# Was erhöht beim Kochen den Salzgehalt einer Mahlzeit besonders?

A  
Das Abschmecken mit Kräutern  
und Gewürzen

B  
Das Abschmecken mit Bouillon

C  
Die Kombination verschiedener  
salzhaltiger Würzmittel in einer  
Speise

D  
Das Kochen von Teigwaren in  
wenig Wasser

# Weshalb sollte der Salzgehalt in der Ernährung reduziert werden?

A  
Um Bluthochdruck zu vermeiden

B  
Um Übergewicht zu vermeiden

C  
Diabetes mellitus Typ 2 zu vermeiden

D  
Um Untergewicht zu vermeiden

# Weshalb sollte der Salzgehalt in der Ernährung reduziert werden?

A  
Um Bluthochdruck zu vermeiden

B  
Um Übergewicht zu vermeiden

C  
Diabetes mellitus Typ 2 zu vermeiden

D  
Um Untergewicht zu vermeiden

Welche der folgenden Lebensmittel  
sind in einer durchschnittlichen  
Schweizer Ernährung besonders  
grosse Salzlieferanten?

A  
Brot

B  
Suppe

C  
Sauce

D  
Gemüse

Welche der folgenden Lebensmittel  
sind in einer durchschnittlichen  
Schweizer Ernährung besonders  
grosse Salzlieferanten?

A  
Brot

B  
Suppe

C  
Sauce

D  
Gemüse

# Wieviel Salz enthält Bouillon im Vergleich zu Salz?

A  
Mehr Salz

B  
Gleich viel Salz

C  
Weniger Salz

D  
Kein Salz

# Wieviel Salz enthält Bouillon im Vergleich zu Salz?

A  
Mehr Salz

B  
Gleich viel Salz

C  
Weniger Salz

D  
Kein Salz

# Wo finden Sie vertrauenswürdige Informationen zu Ernährungsthemen?

A  
Im Blick am Abend

B  
Auf der Website der Schweizer  
Gesellschaft für Ernährung (SGE)

C  
Auf Facebook

D  
Im Magazin Mens Health



# Wo finden Sie vertrauenswürdige Informationen zu Ernährungsthemen?

A  
Im Blick am Abend

B  
Auf der Website der Schweizer  
Gesellschaft für Ernährung (SGE)

C  
Auf Facebook

D  
Im Magazin Mens Health

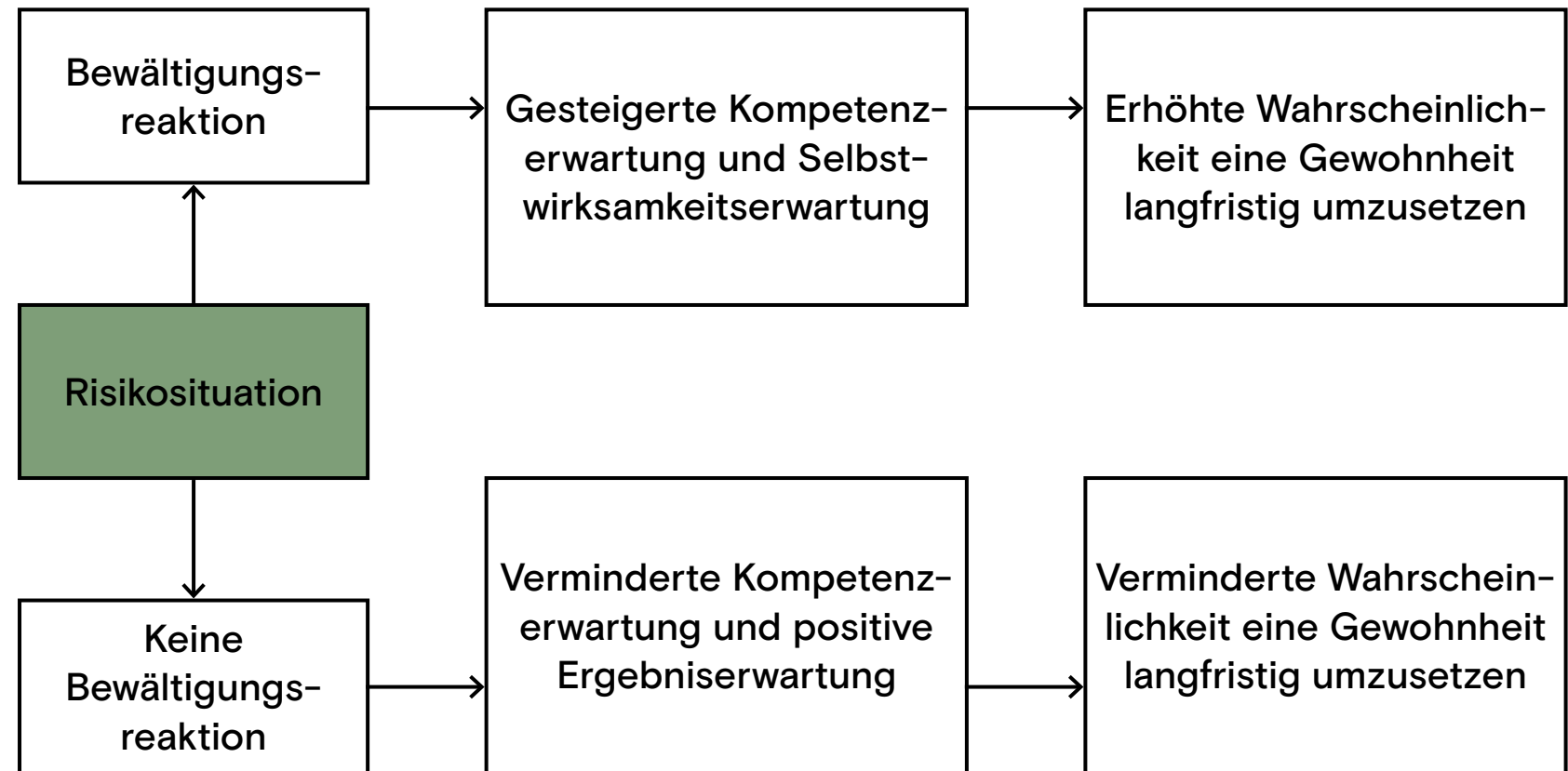
# Erreichen einer langfristigen Ernährungsumstellung

# Langfristige Verhaltensänderung

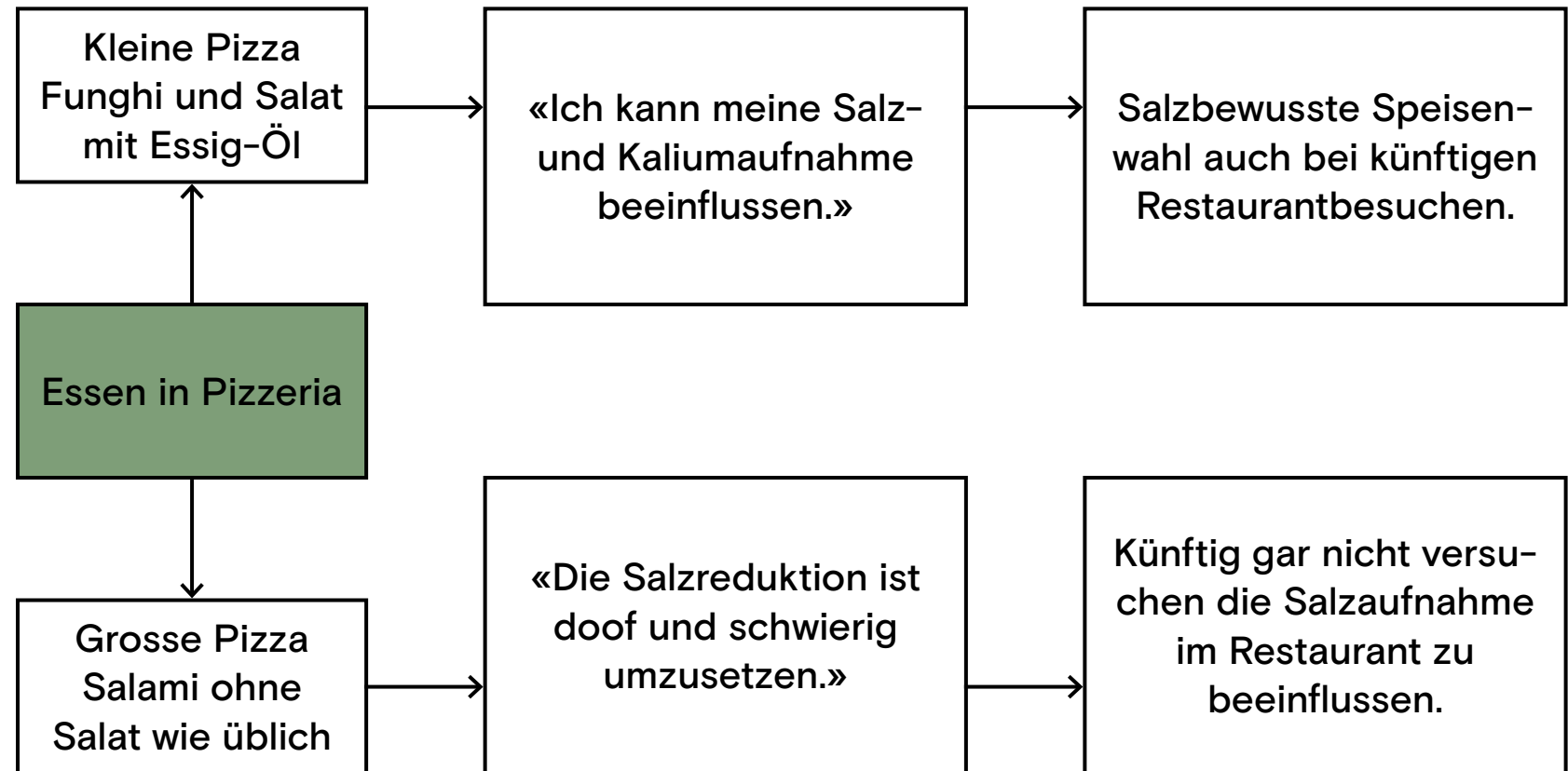
Eine langfristige Ernährungsumstellung zu erreichen bedeutet

- + Konsequentes Ausüben der neuen Verhaltensweise bis daraus eine neue Gewohnheit entsteht
- + Neue Verhaltensweise auch in schwierigen Situationen umzusetzen

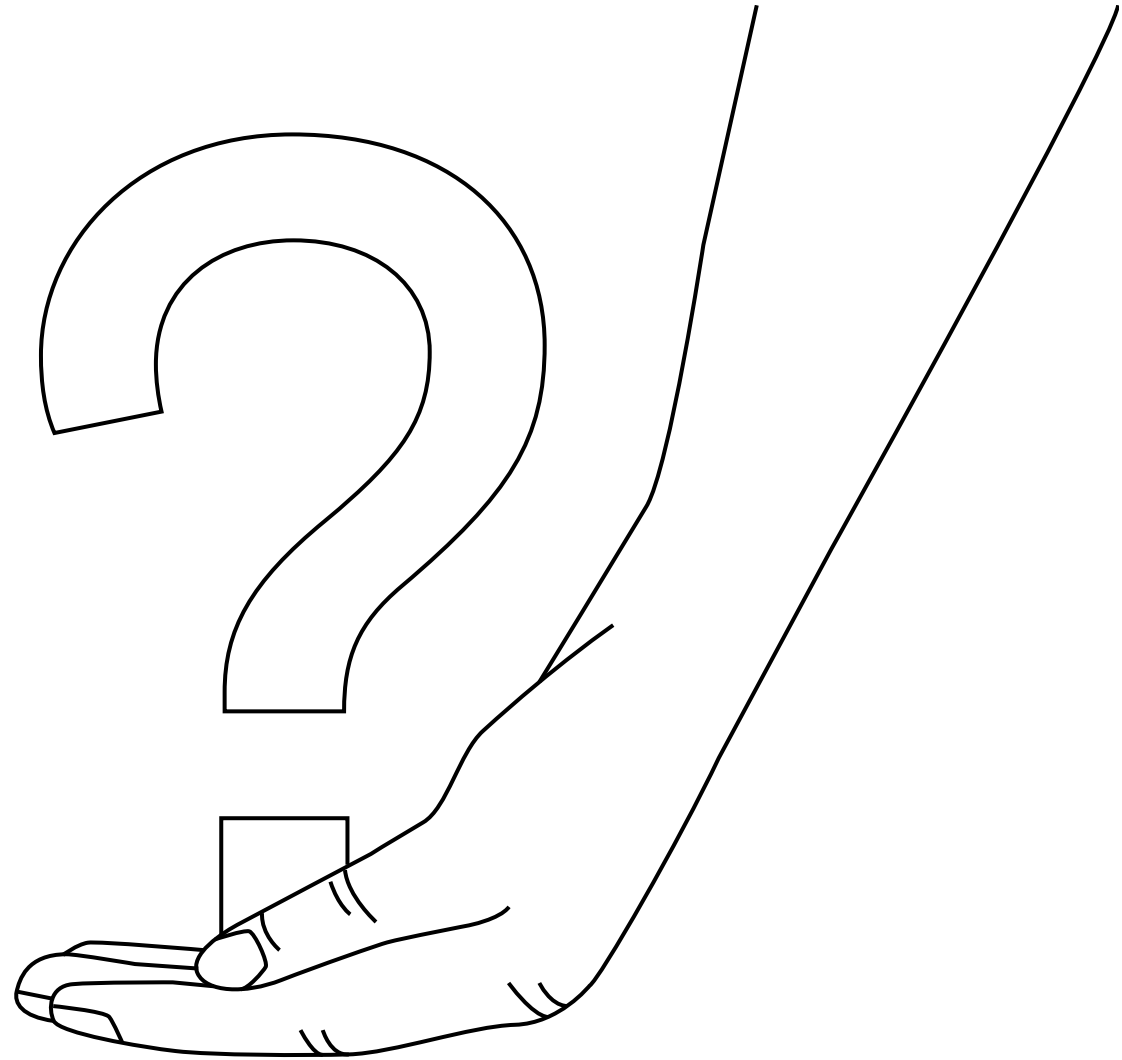
# Schwierige Situationen und Verhaltensänderung



# Beispiel schwierige Situationen und Verhaltensänderung



# Fragen



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

